e-MOOK

リンネル Hair & Beauty

[ヘア＆ビューティー]

大人ナチュラルなおしゃれに似合うヘアスタイルとメイクの本

ナチュラルおしゃれな人のヘア＆アレンジ

内田彩仍さん
(スタイリスト)

平井かずみさん
(フラワースタイリスト)

小倉淳子さん
(キャトル・セゾン プレス)

倉地麻子さん
(イノセント プレス)

マエダサチコさん
(キャンドル作家)

田中美和子さん
(スタイリスト)

鈴木静香さん
(niko and... プレス)

大場美奈さん
(COTON スタッフ)

ささっと5分で完成！
お出かけがもっと楽しくなる

まとめ髪の作り方＆ときめきヘアアクセ

●ビューティー特集●
透明感のあるあの人たちの
メイク＆スキンケア
注連野昌代さん
高本有理子さん
内藤真理子さん
ほか

人気サロンが提案！

最新ナチュラルヘアスタイル＊

エア感ショート＆ゆるふわロングが秋冬のベストスタイル

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」
蝴蝶网

宝島社
定価880円

hudie.com

Contents

03 ナチュラルおしゃれな
あの人のヘア＆アレンジ
内田彩仍さん
平井かずみさん（フラワースタイリスト）
小倉淳子さん（キャトル・セゾン プレス）
倉地麻子さん（イノセント プレス）
マエダサチコさん（キャンドル作家）
田中美和子さん（スタイリスト）
鈴木静香さん（niko and... プレス）
大場美奈さん（COTON スタッフ）

16 人気サロンが提案
ナチュラルヘアスタイル
ロング〜ミディアム〜ショート

36 憧れ芸能人のヘアスタイル

38 ナチュラルでかわいい
ヘアアレンジ

47 ときめきのヘアアクセ。
50 おしゃれヘアスナップ
55 サロンスタイリストに聞く、ヘアケアQ＆A

58 ナチュラル肌をつくる
スキンケアとベースメイク

72 おしゃれな人の
メイク＆スキンケア

80 編集部おすすめコスメ
82 Dr.に聞く　スキンケアの基本Q＆A

86 ハンドマッサージで癒される！

93 読者プレゼント
94 サロンリスト＆ショップリスト

「http://bbs.minina.cn」

蝴蝶网
hudie.com

ナチュラルおしゃれな あの人のヘア&アレンジ

内田彩仍さん
平井かずみさん
小倉淳子さん
倉地麻子さん
マエダサチコさん
田中美和子さん
鈴木静香さん
大場美奈さん

リンネル本誌でもおなじみ、
ナチュラルな着こなしや生活ぶりが人気のみなさんの、
ヘアスタイルやアレンジの仕方を紹介。
みなさん、ふわりと力の抜けたシンプルなスタイルながら、
ディテールには自分らしさを上手に演出する、
細やかなこだわりがありました。

撮影／中島千絵美（p4-5）、下村しのぶ（p6-13）、上田知枝（p14）、大野和香奈（p15）、
文／江崎菜都子（p10-13）、田中絵真（p15）

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

1

まずはトリートメントを全体につけます。

2

横におろす髪の部分を残して、後ろでひとつにまとめます。

3

結びめを持って、トップをコームで少しずつすくうようにして出します。

4

ムースを横におろした毛束や、結ったえりあしの周りなどにつけ、スタイルを整えツヤ感を出します。

←

帽子、ワンピース、インナー、ネックレス、すべて私物

PLUS *Arrange*

帽子をかぶるときの高さ

帽子をかぶるときも髪を結んでいたいという内田さん。いつものスタイルよりもこぶし1つ分くらい下で髪を結います。飾りも小さめのものならつけたままで大丈夫。今年はメンズライクなテイストの帽子が気になります。

お気に入りヘアアクセ

「いつものスタイルに、ゴムのカチューシャをプラスすることも」

「コンチョは長く愛用しているアイテム。2つ一緒につけることも多いです」

Profile: 内田彩仍さん

福岡県在住。夫と愛猫クリムと3人暮らし。「リンネル」を始め、女性誌やインテリア雑誌にそのナチュラルで丁寧な暮らしぶりが取り上げられている。最新刊は、リフォームした自宅のインテリアを紹介した『おうちの本』(宝島社)。

蝴蝶网
hudie.com

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

ロングスタイル

平井かずみさん
（フラワースタイリスト）

Arrange 1

ルーズな後れ毛が大人可愛いまとめ髪

ロングスタイルで自在に
ヘアアレンジを楽しむ平井さん。
きっちりしすぎないアレンジも、
平井さん流のシルエットへの
こだわりがありました。

「髪はいつもほんと適当なんですよ」と恐縮する平井さん。後れ毛が自然に落ちた大人のルーズなまとめ髪は、絶妙なバランスで素敵です。カチューシャをつけてちょっぴり華やかに。

ブラウス／ヴェリテクール、サロペット／ボルテ デ ブトン（ともにマチルダ エル シエル）、その他本人私物

SIDE

BACK

蝴蝶网
hudie.com

イエナで購入したフランス製のカチューシャ。べっこうで細いものが使いやすい。

このヘアアレンジなら帽子をかぶることも楽しめます。帽子は「mature」（マチルダ エル シエル）のもの。

1

2つに分けた毛束を片方だけみつ編みをし、ゴムで結びます。正面から見て、後れ毛を少しバランスよく出します。

2

1で編んだ毛束をもう片方の毛束と合わせ、ねじりながらぐるっと1周させ、ピンで留めます。後れ毛を適当に出してできあがり。

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

「おだんごは、真ん中だときっちりしすぎだから、気持ち左寄せにずらすのがポイントです」と平井さん。長めの前髪も少し残せばひっつめ風にならず、ナチュラル。

Arrange 2

きっちりしすぎない ふんわりおだんごヘア

POINT

まとめ髪には、平井さん手作りのみつろうクリームをワックスとして使用。ラベンダーのエッセンシャルオイル、グレープシードオイルも混ぜて、良い香り。

SIDE

BACK

ブラウス／ヴェリテクール、スプーンモチーフのネックレス／CERASUS（ともにマチルダ エル シエル）

お気に入りヘアアクセ

コルトレイクリボンでできている花モチーフのヘアゴム。¥4,410／CERASUS（マチルダ）

蝴蝶网
hudie.com

大人なので、さりげない可愛さのヘアアクセが気分。ヘアピン／CERASUS（マチルダ）

SIDE

BACK

Arrange 3

バレッタでかんたんにまとめた 甘めのリラックススタイル

トップをとって、裏側は逆毛をたててねじり、バレッタでとめればできあがり。「仕上げにトップをコームですくいあげて少し高くするのがポイントです」

イエナで買ったべっこうのバレッタ。「バレッタも最近色々出てきてかわいいですよ」

ニット、シャツともに 私物

Profile：平井かずみさん

フラワースタイリスト。ikanika主宰。暮らしに寄り添う花をテーマに、教室やイベント、雑誌の連載など多岐に渡り活躍中。今年7月には、自由が丘にご主人とカフェ「イカニカ」をオープン。カフェイカニカ 東京都世田谷区等々力6-40-7
Tel:03-6411-6998
http://www.ikanika.com/cafe

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」
蝴蝶网
hudie.com

ロングスタイル

小倉淳子さん

（キャトル・セゾン プレス）

クラシカルな印象の編みこみスタイルにも、小倉さんのこだわりが。「編みこみは、下まで編まず、ゆるめに首元くらいまでがバランス良く見えます」。ふんわりした毛先を残してフェミニンに。

マルスワンピース長袖¥15,750（キャトル・セゾン）

Arrange 1

品のある大人の編みこみスタイル

ふんわりしたパーマのかかった
ロングヘアが優しい印象の小倉さん。
ヘアアクセにポイントをおいた
シンプルなヘアアレンジが目を引きます。

SIDE

BACK

1

トップから編みこみをゆるめに始めていきます。

2

首元くらいまでで編みこみを終わらせ、ゴムで留めます。

3

仕上げにトップのところだけ髪をすくいあげ、ボリュームをもたせるとナチュラルな印象に。

「キラキラしたものも実は好きなんです」と小倉さん。ネイビーならファッションを問わずに使えて重宝。

ヘアワックスで前髪にきちんとツヤ感を出し、また耳にかける髪の毛も残すのがポイントに。トップは少し髪をすくいあげてボリュームを出すと○。

ストライプ長袖ワンピース¥14,700（キャトル・セゾン）

SIDE

BACK

蝴蝶网
hudie.com

Arrange 2

あたたかみのあるシュシュがポイントのダウンスタイル

小倉さん手作りの毛糸で編んだシュシュ。「簡単なのでシュシュは基本手作りが多いです」

SIDE

BACK

ゆるくねじった毛束を、ピンなど使わずゴムだけでとめたもの。決めすぎないシンプルさが小倉さん流。花飾りのついたヘアアクセなどで遊んで。

Arrange 3

ルーズなシニヨンでセンスUP

造花をゴムにつけた、こちらも小倉さんお手製のもの。

ルネ長袖ワンピース¥16,800、スクェアストール¥4,935（ともにキャトル・セゾン）

Profile：小倉淳子さん

パリで生まれた生活雑貨のお店「キャトル・セゾン」のプレス。女性らしい雰囲気とシンプルな着こなしで「リンネル」読者にも人気。

商品の問い合わせは
キャトル・セゾン tel：03-3725-8590
http://www.quatresaisons.co.jp

「http://bbs.minina.cn
搜集 整理 提供免费下载」

ミディアムロング

倉地麻子さん
（イノセント プレス）

手ぐしで髪を集めながら、トップのみ握りこんでボリュームを出し、ラフにまとめたスタイル。乙女チックなお花のヘアゴムできちんと感をプラス。

ブルオーバー¥7,245、キャミワンピ¥19,950／ともにオノレ（ニーム ブルミエ・エタージュ恵比寿店）

Arrange 1

ラフなまとめ髪は お花のゴムで乙女心を

ラフなピンアレンジでニュアンスをつけて、大人っぽくまとめたナチュラルアップヘア。

SIDE

BACK

リボンのお花が可憐なヘアゴム¥1,575／エタミンヌ（エタミンヌ アラ プチ メゾン）

Arrange 2

握り込んで作る ふんわりくせ毛風ヘア

スプレーワックスを全体にふった後、毛先を中心に握り込んで仕上げたスタイル。「トップがぺったんこになりがちという直毛ならでは悩みを、簡単にセルフカバーできます」

ブラウス¥22,050／オノレ（ニーム ブルミエ・エタージュ恵比寿店）

蝴蝶网
「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」

Arrange 3

ラフにピンで留めて ふんわりニュアンス

ザクザクっとねじって留めた、大人のガーリーヘア。「ねじる向きや留める位置はこだわらず、ラフに留めていった方がよりかわいく仕上がります」

SIDE

BACK

ブラウス¥17,850／オノレ（ニーム ブルミエ・エタージュ恵比寿店）

1

サイドを適当に取り分けねじり、後頭部に集めるようにピンで固定。

2

反対サイドも同じくねじって留める。ピンは平打ちでざくざく留めて。

3

えりあしも適当に取り分け、同じくピンで留め、髪を全てアップに。毛先は軽く散らして。

point

ざっくりと留めていくのがポイント。飾りピンで留めてもおしゃれ。

蝴蝶网 hudie.com

PLUS *Arrange*

カチューシャをプラス

細めのカチューシャでワンポイントを。2～3本重ねづけしてもおしゃれ。

Profile: 倉地麻子さん

オノレを始め、ニームやエタミンヌなど、大人のナチュラルスタイルに欠かせないアイテムを扱う(株)イノセントで、プレスとして活躍。やわらかな雰囲気とそのセンスで、「リンネル」でもファンが多い。

「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」

蝴蝶网
nudie.com

ロングスタイル

鈴木静香さん
（niko and…プレス）

FRONT

SIDE

BACK

チェックのシャツ￥6,195、フード付のカーディガン￥6,195

Arrange

まとめ髪の定番 シニヨンスタイル

おだんごスタイルをトップ高めで作り、
前髪のポイント作りで
個性を生かしたスタイルに。

ふんわりおだんごヘアは、手軽にすっきり見せてくれるおしゃれな万能スタイル。「すべてまとめてしまうと老けて見えがちなので、前髪を少し残し、耳にかけています」

1

全体にムースをなじませ、前髪を残し、トップでポニーテールに。

2

毛先を軽くつまみ手ぐしで逆毛を立てて、ボリュームを出します。

3

適当に2つくらいに分け、ゴムを包むようにふんわり巻き付けます。

4

毛先を内側に巻き込み大きさを整え、4～5カ所をピンで留めます。

PLUS *Arrange*

ニットのヘアバンドで イメージチェンジ

ヘアバンドをプラスし、テクニックいらずでイメージチェンジ。おだんごスタイルをさらにすっきりきれいに。

薄手のニット地なので頭になじみやすくフィットし、きれいに見える。ヘアバンド（左）￥1,575、（右）￥1,890［10月上旬入荷予定］（niko and…）

Profile：鈴木静香さん

ナチュラルで甘すぎないウェアやインテリア雑貨などを扱う「niko and…」のプレスとして活躍。9月にはマイカル茨木店（大阪府）、ビナウォーク海老名店（神奈川県）、イオンモール広島府中ソレイユ店（広島県）、10月にはココエあまがさき店（兵庫県）、博多デイトス店（福岡県）に「niko and…」がOPEN。
http://www.nikoand.jp/

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

ハネやすいボブは内巻きパーマでブローを手軽に。「クセ毛なので半乾き時に aveda のボリュームを抑えるジェルをなじませてから、ロールブラシでブローして仕上げています」

ボブスタイル

マエダサチコさん

（キャンドル作家）

蝴蝶网 hudie.com

トップスは「ドレステリア」で購入したもの。

Arrange

女性らしいボブヘアは内巻きの毛先が気分

ロマンティックさと清楚さが光るボブヘアは、内巻きの毛先がおしゃれ度を高めています。

SIDE

PLUS *Arrange*

ニットのヘアドレスを帽子っぽく目深にオン

キュートなマエダさんにぴったりのヘアアクセサリー。ほっこりした甘めテイストに。

温かみのある「hitomi shinoyama」のニットヘアドレス。

Profile: マエダサチコさん

Vida=Feliz 主催。ロマンティックでありながらどこか毒のあるキャンドルに人気が集まり、CM、雑誌、個展などを中心に活躍する傍ら、東京と大阪のアトリエにてスクールも開催。
http://www.ne.jp/asahi/vida/feliz/

PLUS *Arrange*

一束にまとめたらヘアアクセでドレスアップ

トップを少しふくらませて一束に結ったら、カチューシャとブローチで華を添え、ドレスアップスタイルに。

「ミナ ペルホネン」のブローチと、BEAMS で購入したカチューシャ。

FRONT

お気に入りヘアアクセ

「mather」のコサージュコームや「Love Scene」のヘアバンド、「la droguerie」のリボンなども、単調になりがちなボブアレンジに重宝。

「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」

蝴蝶网
hudie.com
「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

SIDE

くしゃっとした洗いざらし感がナチュラルで素敵なボブスタイル。「髪につけるのは椿油だけ。ワックスもつかいません」と田中さん。

ボブスタイル

田中美和子さん

（スタイリスト）

無造作なのに おしゃれなロングボブ

シンプルなリラックスヘアが人気の田中さん。
そのスタイルは、手を加えすぎないのに
センスが光ります。

Arrange

ただ結ぶだけじゃないひと手間で おしゃれ度UP

両サイドに細いみつ編みをして、後ろでひとつに結ぶ、田中さんの定番スタイル。「みつ編みは、どんなに急いでる朝でもやります。落ちてくるのがじゃまなのと、ただ結うだけだと手抜きっぽく見えるから」

FRONT

BACK

Profile：田中美和子さん

雑誌、書籍等で活躍中。手がけるジャンルはインテリア、食、雑貨、ファッションと幅広い。ナチュラルでシンプルな中に、独特の空気感をもつそのセンスにファン多数。

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

ボブショートスタイル

大場美奈さん
（COTONスタッフ）

蝴蝶网
hudie.com

「ショートボブは、どんなファッションにも合うので、気に入っています」と、大場さん。こめかみ横でふわりと広がるシルエットが、頭の形をカバーしつつ、小顔効果も。

ふんわりシルエットで キュートさを強調

短めの前髪と、
アシンメトリーにふくらんだ
シルエットがかわいらしい、
ヘアスタイル。

BACK

SIDE

Arrange

ボブなら、存在感のある 小物も楽しめる

「ファーを使った冬らしいターバンを目深にあてました」。前髪が少しのぞくだけなので、正面から見ると帽子のよう。存在感のある小物を主役にしたアレンジです。

ヘッドカバー¥7,980／ヤブ ヤム(COTON)

SIDE

BACK

Profile：大場美奈さん

国内外のブランドから、流行に左右されない上質なファッションをセレクトする、富山県のショップ、COTONの店長。同店のHPでは、入荷したアイテムの着こなし方も提案しており、おしゃれの参考になるアイディアがたくさんあるので、要チェック。今はまっているのは小物作り。

COTON
富山県富山市千石町2-3-16 tel 076-425-5424
http://www.cdcstores.com/

「http://bbs.minina.cn」
蝴蝶网

natural hair style

人気サロンが提案
ナチュラルヘアスタイル

秋の足音が近づき、衣替えをするようにヘアスタイルも変えたくなるころ。
気負わず、自分らしく、この秋を彩る大人のナチュラルヘアスタイルを
ロング、ミディアム、ショートの長さ別に、人気サロンに提案してもらいました。

撮影／豊田佳弘　文／江崎菜都子　サロン情報はP.95に。

Long style
ロングスタイル
変化のつけやすいロングヘアは
ほんのりニュアンスで
旬をプラス

01 Salon
Double
ドゥーブル

うねりが魅力の ナチュラルウェーブ スタイル

大きくゆるいうねりで大人っぽさと少女っぽさを加味したウェーブスタイル。ロンググラデーションベースにレザーでカットした後、大きなカール感が出るように、ダウンステムで毛先から平巻してパーマをかけています。

styling

全体にトリートメントムースをなじませ乾かした後、ブラシで全体をとかし、パーマをなじませます。パーマのカール感が強く出過ぎないように、ナチュラルに仕上げましょう。

担当／大倉政尚　モデル／メイ・バクディ

back

side

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：本誌持参で、中野製薬のワックスをプレゼント。(～2009年10/12まで)

蝴蝶网 【http://bbs.minina.cn】
hudie.com

02 boucle

Salon
ブークル

ナチュラルなカール感でやわらかな印象に

森の中の少女をイメージさせる、ナチュラルなやんわりカールスタイル。胸下の長さのワンレンベースにカット後、顔周りはレイヤーを入れ、ナチュラルな印象に。毛先を中心に大きなカール感が出るようにパーマをかけています。

styling

カール感を崩しすぎないために、下から握り込みながら乾かします。最後に毛先にクリームワックスをもみ込み、くせ毛のような自然なニュアンスが出るよう仕上げましょう。

担当／chiharu　モデル／松岡日向子

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典： 新規の方に限り、予約時に本誌を見たと言うと、平日20%オフ、土・日・祝10%オフ。(～2009年10/12まで)

ボトムの揺れ感が映える美シルエット

03 GUZZLE HARAJUKU

Salon
ガズル ハラジュク

シルエットを抑えながらふんわり仕上げたスタイル。Aラインのロングレイヤーベースにカット後、トップはスパイラルに、ハチ下は毛先のみにパーマをかけ毛先にゆれ感をプラス。髪色は9レベルのクリームアッシュにカラー。

styling

半乾きにした後、ワックスをもみ込み、前方向にねじりながら乾かします。完全ドライ後、毛束を散らしながら、ライトハードスプレーで軽く固めて、ラフに整えたら完成。

担当／アッシー　モデル／田村明日香

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典： 新規の方に限り、本誌持参で、トリートメントorシャンプーorワックスをプレゼント。(次号発売日まで)

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

チュニック¥5,145／conocoto

04 Salon FLOWERS
フラワーズ

自然毛を生かしたやわらかさのあるスタイル

ノンパーマ、ノンカラーながら柔らかさがあり、誰にでも似合いやすいスタイル。鎖骨下20cmのローレイヤーベースで厚みを残すようにカットします。さらにやわらかな束感を強調するため、中間を中心に間引いています。

styling

ウエット時に全体にオイルをもみ込み、前方向に手ぐしでとかしながら乾かします。毛先を中心にスプレーワックスをふり、ふんわりナチュラルな印象に質感を整えたら完成です。

担当／和智公義　モデル／石黒沙也香

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると10%オフ。(次号発売日まで)

05 Salon NATURA
ナチュラ

力の抜けたアンニュイな印象の揺らぎヘア

力の抜けた揺らぎ感が魅力のスタイル。Aラインのローレイヤーベースにカット後、サイドのみやや前上がりのレイヤーに。カラーは6レベルのモカブラウンベースで、顔周りは10レベルの細いハイライトを入れています。

styling

半乾き時にワックスムースをもみ込み、根元から毛を揺らしながら乾かして整えます。前髪からフェイスラインのみ、上から風をあてタイトに仕上げ、立体感を強調しましょう。

担当／ミッチー　モデル／堤行美

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝え、ミッチーさん指名で、エクステンション以外の施術を10%オフ。(〜2009年11/12まで)

前髪が魅惑的な
カントリー風ゆるスタイル

06 Salon
anti lagoon
アンティ ラグーン

重めのAラインシルエットにパッツン前髪をあわせ、カントリー風に仕上げたスタイル。ローレイヤーベースにカット後、中間から毛先にセニングを入れ、毛量調整し、目の上ギリギリの重めバングで眼差しを強めています。

styling

ドライ後、ソフトワックスを全体にもみ込みます。毛先はにぎり込み、中間部分は手ぐしで毛を揺らしながらなじませて、クセを生かした束感を出していったら完成です。

担当／CHII　モデル／永山佳奈

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	**丸** **卵** 逆三角 ベース
量	少ない **普通** **多い**
質	柔らかい **普通** **硬い**
クセ	強い **ややアリ** **なし**

特典：新規の方に限り、本誌持参のうえ、CHIIさん or KEIKOさん指名で、技術料金10%オフ。(～2009年10/12まで)

side

back

蝴蝶网
hudie.com

Long style

トリートメントで
髪本来の美しさアップ

07 Salon
PANORAMICA
パノラミカ

スタイルの奇抜さより髪本来の美しさを重視したスタイル。重めのローレイヤーベースでナチュラルにカット後、ケラチントリートメントでしっかり補修。傷みがちなロングヘアが本来持つ、美しさを取り戻しています。

styling

洗い流さないトリートメントをなじませ乾かすだけでスタイリング完成。ワックスなどを使わず、よりナチュラルに仕上げることで、素材美を生かしたスタイルになります。

担当／宮下徹夫、上森聖子(メイク)
モデル／hinaco

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	**丸** **卵** 逆三角 ベース
量	少ない **普通** 多い
質	柔らかい **普通** 硬い
クセ	強い ややアリ **なし**

特典：予約時に本誌を見たと伝え、カラーorパーマを施術した方に、初回のみオリジナルトリートメント(¥4,000)をプレゼント。(先着20名様まで)

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

蝴蝶网
hudie.com

08 Salon RADICAL
ラディカル

side

back

少女のような可憐さを持つふんわりスタイル

毛先のカール感で可憐な印象に仕上げたふんわりスタイル。ややレイヤーの入った重ためのロングボブベースにカット後、毛先のみカールが出るようにパーマをかけます。カラーはローズベージュベースでローライトをプラス。

styling

パーマのカール感を残しながらブローした後、ナチュラルワックスを毛先になじませます。ワックススプレーを全体にふり毛束の動きを強調して、ふんわりと仕上げましょう。

担当／ATSUSHI　モデル／松田修花

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝え、ATSUSHIさん or 多田さん指名で￥2,000オフ。(～2010年1/12まで)

やわらかなナチュラルガーリッシュスタイル

09 Salon polka dot
ポルカドット

シフォンのようなやわらかさがポイントのゆるウェーブスタイル。ロングレイヤーベースにカット後、ボリュームのあるウェーブが出るようにパーマをかけます。さらに10レベルのミルキーアッシュで透明感のある髪色に。

styling

根元中心に8割ドライ後、マットワックスを薄くもみ込みます。さらにねじりながらワックスをなじませ中間から毛先をほぐして、空気感のあるやわらかな表情に仕上げます。

担当／下山まゆみ　モデル／大室有生

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、本誌持参で10％オフ。(学生は15％オフ。～2009年11/12まで)

side

back

http://bbs.minina.cn
搜集并提供杂志下载

ちょっぴりキュートな ツヤカールスタイル

10 Salon MÉLANGE

メランジ

弾力のある大きなカールとピンク系カラーでキュートに仕上げたスタイル。やや前上がりのローレイヤーベースにカット後、スパイラル状のランダムなパーマをかけます。髪色は9レベルのプラムブラウンでツヤ感をプラス。

styling

ドライ後、中間から毛先に太めのアイロンで縦巻きにし、ゆるい大きなカールをつけます。スプレーワックスを全体にふり、下から上へもみ込むようにスタイリングしましょう。

担当／杉野弘　モデル／遠[illegible]広

蝴蝶网 hudie.com

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	**丸** **卵** 逆三角 ベース
量	**少ない** **普通** 多い
質	**柔らかい** **普通** 硬い
クセ	強い **ややアリ** **なし**

特典：予約時に本誌を見たと伝えると、眉カット・眉カラーサービス。学生は15%オフ。(～2009年11/12まで)

side

back

Long style

リラックス感のある ナチュラルスタイル

11 Salon DADA CuBiC

ダダ キュービック

ラフな毛流れのリラックス感でナチュラルに仕上げたスタイル。レイヤーベースにカット後、内巻きになるようにパーマをかけます。さらに9レベルのアッシュブラウンベースに11レベルのハイライトで柔らかさをプラス。

styling

ウエット時に洗い流さないトリートメントをなじませ、手ぐしで整えながら乾かします。仕上げに毛先のみクリーム系のスタイリング剤をなじませ、毛流れを整えましょう。

担当／西戸裕二(カット＆パーマ)、太田篤晃(カラー＆メイク)　モデル／増田えりな

side

back

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	丸 **卵** 逆三角 **ベース**
量	少ない **普通** 多い
質	柔らかい **普通** 硬い
クセ	強い **ややアリ** なし

特典：新規の方に限り、本誌持参でカット料金より10%オフ。(～2009年9/28まで)

http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载

Medium style

ミディアムスタイル

幅広く人気を集めるミディヘアは
“らしさ”を生かせる
ニュアンスを

蝴蝶网
hudie.com

ブラウス¥13,440／n°11 jiyugaoka、インナー¥28,000／furfur

12 Salon

ARTIⓈ SALON
アーティスサロン

ボリュームのある 80's風フラッパースタイル

80年代のマドンナをイメージしたボリュームのあるスタイル。Aラインで少し前上がりのローレイヤーボブベースにカット後、ボリュームが出るように強めのパーマをかけます。髪色は5.5レベルのナチュラル系カラー。

styling

しっかりタオルドライをした後、ムースを全体になじませ自然乾燥させます。さらに、ワックスをもみ込み、ボリュームを出して整え、スプレーでスタイルをキープしましょう。

担当／西本昇司　モデル／ニコル

back

side

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	(丸) (卵) (逆三角) ベース
量	少ない (普通) (多い)
質	(柔らかい) (普通) 硬い
クセ	強い (ややアリ) (なし)

特典：新規の方に限り、本誌持参で20%オフ。(次号発売まで)

「http://bbs.minina.cn」

蝴蝶网
hudie.com

チュニック¥16,800、チョーカー¥5,460／ともにWafflish Waffle

凛とした印象のナチュラルおしゃれスタイル

13 Salon VeLO ヴェロ

凛とした女性をイメージし、シンプルなボブスタイルに短かめの前髪でおしゃれ感を出したスタイル。あごラインの長さでボブベースにカット後、表面にレイヤーを入れ丸みを出します。前髪は横に流せるように斜めにカット。

styling

洗い流さないトリートメントをうすく全体になじませ、手ぐしで根元を起こすように、空気感を出しながら乾かします。毛先と前髪にワックスをほんのりなじませたら完成です。

担当／赤松美和　モデル／溝口まりも

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、本誌持参で10%オフ。（先着20名様まで）

主張しすぎず生活にとけ込む自然な髪色が魅力

14 Salon YY シカシカ

明度差の少ないデザインカラーで外国人のようなナチュラルなムラ感を表現したスタイル。全体はワンレングスベースで、前髪は目上ギリギリにカット。カラーは全体に不均一なアッシュ系ハイライトをいれ立体感をプラスします。

styling

軽く乾かした後、全体にクリームワックスをもみ込み、コームでとかして整えます。毛先をつまみ、さり気なく束感を作りながらディテールにニュアンスをつけたら完成です。

担当／MUDAI　モデル／出口亜希子

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：本誌持参のうえ、MUDAIさんを指名すると、10%オフ。（～2009年10/12まで）

「http://bbs.minina.cn」

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

15 boucle

Salon

ブークル

ふわっと感と束感で軽さのあるスタイルに

ストレートな毛流れの中にふわっとした束感で軽さを出したスタイル。ミディアムレイヤーベースにカット後、セニングをして毛量調整します。さらに、乾かした状態で削ぎをいれ、束感と動きを出しやすくカットしています。

side

back

styling

内巻きにブローした後、ソフトワックスを毛先から全体にかけて、薄くなじませていきます。その後、毛先をつまみながら束感をだし、全体のシルエットを整えたら完成です。

担当／大阿久徹　モデル／堀内梨央

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	丸 卵 逆三角 ベース
量	少ない 普通 多い
質	柔らかい 普通 硬い
クセ	強い ややアリ なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると、平日20%オフ、土・日・祝10%オフ。(～2009年10/12まで)

蝴蝶网

16 polka dot

Salon

ポルカドット

ピュアなイノセントガーリースタイル

毛先の軽さと動きで柔らかく軽やかに見せるガーリーなスタイル。全体はやや前上がりのミディアムレイヤーベース、前髪は目上ギリギリでサイドにつなげラウンド気味にカット。毛量調節で軽さと束感を出しています。

styling

顔を包みこむように、前方向へ動かしながら乾かし、丸さのあるフォルムにします。ソフトワックスを全体に薄くもみ込み、毛先にニュアンスを与え、スプレーで固定します。

担当／下山まゆみ　モデル／原田美怜

side

back

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	丸 卵 逆三角 ベース
量	少ない 普通 多い
質	柔らかい 普通 硬い
クセ	強い ややアリ なし

特典：新規の方に限り、本誌持参で10%オフ。(学生は15%オフ。～2009年11/12まで)

http://bbs.minina.cn 蝴蝶网

ルーズなウェーブ感で透明感のある表情に

透明感のある女性をイメージし、無造作ウェーブでやさしい印象に。ミディアムレイヤーベースにカット後、ランダムな動きとカール感が出るようにパーマを。7レベルのベージュブラウンでナチュラルに仕上げています。

styling

ムースを全体になじませ、根元からふんわり乾かします。さらにニュアンスをつけたいときは、毛先中心にワックスをもみ込み、シルエットをラフに整えたら完成です。

担当／齋藤容子　モデル／戸田絵美

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると、全施術10%オフ。(～2009年12/12まで)

17 Salon BANGS バングス

side

back

Medium style

18 Salon fifth フィフス

side

back

空気感のあるふわゆるスウィートミディ

空気感と丸みのあるシルエットで甘さのあるスタイルに。鎖骨ラインの長さでマッシュレイヤーベースにカット後、パーマでイレギュラーな動きを出します。髪色は8レベルのベージュブラウンでやわらかな印象にカラー。

styling

軽く乾かした後、ヘアミルクを全体にもみ込みながらなじませ自然乾燥し、パーマの動きを活かしたスタイリングを。シルエットは整え過ぎず、ラフに仕上げましょう。

担当／横川公一　モデル／阿久津ゆりえ

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると20%オフ。(～2009年12/12まで)

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

ブラウス¥21,000／furfur

19 Salon BRIDGE
ブリッジ

子供の頃を思い出す ピュアボブスタイル

ピュアな印象の内巻きボブスタイル。ワンレングスベースにカット後、内巻きになりやすいようにイングラデーションをつけます。さらに内巻きパーマをかけ、ナチュラルベージュで透明感のある髪色にカラーしています。

styling

パーマを生かしながら、内巻きにドライ後、髪全体にうすくオイルをなじませたら完成。スタイリング剤を使い過ぎないことで、よりナチュラルな質感に仕上がります。

担当／西本昇司　モデル／塩田美桜

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸	卵	逆三角	ベース
量	少ない	普通	多い	
質	柔らかい	普通	硬い	
クセ	強い	ややアリ	なし	

特典：新規の方に限り、本誌持参で20%オフ。(次号発売まで)

蝴蝶网
hudie.com

ヨーロピアンくせ毛風 ナチュラルモードボブ

20 Salon FLOWERS
フラワーズ

西洋人のくせ毛のようなやわらかなカール感が魅力のボブスタイル。肩上のグラボブベースにカット後、内巻きとランダムな動きの毛流れが出来るようにパーマをかけます。アイスベージュの髪色で透明感のある仕上がりに。

styling

ウエット時にヘアミルクをなじませ自然乾燥。さらに、ヘアミルクかライトワックスをもみ込み、シルエットと質感を整えます。Aラインシルエットを意識して仕上げましょう。

担当／中島大祐　モデル／関根スミコ

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸	卵	逆三角	ベース
量	少ない	普通	多い	
質	柔らかい	普通	硬い	
クセ	強い	ややアリ	なし	

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると10%オフ。(次号発売まで)

トップス¥3,990／conocoto

「http://bbs.minina.cn」

軽さと重さのバランスが魅力のガーリーヘア

21
Salon

ACQUA harajuku
アクア ハラジュク

重ためボブに軽やかな動きをプラスしてガーリーに。やや前上がりのローレイヤーボブベースにカット後、中間から毛先にかけて動きが出るようパーマをかけます。さらにツヤ感と透明感がでるオレンジベージュでカラー。

styling

洗い流さないトリートメントをなじませスタイリングします。全体にスプレーワックスをふりスタイルをキープ。15cm以上離してスプレーするとムラなく自然に仕上がります。

担当／三野奈穂子　モデル／永谷真絵

蝴蝶网
hudie.com

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝え、三野さん指名で、クイックトリートメントサービス。(～2009年11/12まで)

side

back

Medium style

22
Salon

Double
ドゥーブル

海の潮風が似合うゆるカールスタイル

潮風に吹かれたような自然な束感が魅力のカールスタイル。重めのグラボブベースにカット後、毛先にカール感が出るようにパーマをかけます。髪色は9レベルのミントグレイで根元暗めのグラデーションカラーを施しています。

styling

ウエット時にトリートメントムースをなじませ、パーマのカール感を生かして自然乾燥します。束感を出したい時には柔らかいワックスをなじませ、スタイルを整えたら完成です。

担当／内田由美　モデル／ペターセン南奈

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：本誌持参で、中野製薬のワックスをプレゼント。(～2009年10/12まで)

蝴蝶网
「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」
hudie.com

23 Salon

P's
ピース

毛先の動きで透明感のあるナチュラルヘアに

パーマやカラーでやわらかな質感に仕上げ、透明感のあるスタイルに。あごレングスのボブベースにカット後、毛先のみにパーマをかけています。カラーは9レベルのオリーブベージュでツヤ感のある髪色に仕上げました。

side

back

styling

ドライ後、パーマのカール感をくずさないように、ハードワックスを毛先のみにもみ込みます。さらに毛束をほぐすように整えていき、ふんわり感と軽い束感を作りましょう。

担当／竹内慎治　モデル／木野園子

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸	卵	逆三角	ベース
量	少ない	普通	多い	
質	柔らかい	普通	硬い	
クセ	強い	ややアリ	なし	

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると10%オフ。（学生は20%オフ。～2009年12/12まで）

丸みのある重軽ボブで小顔＆小頭に

24 Salon

ROOTS
ルーツ

重く見えがちなボブにゆるパーマで軽さをプラスし、パーフェクトシルエットに。重ためのボブベースにカット後、内巻きになるようにパーマをかけます。カラーは顔色に合わせやわらかな表情になる髪色をセレクト。

styling

根元中心に乾かした後、ミルクベースのワックスを毛先中心にもみ込みます。ふんわりとした内巻きになるように、毛束をつまみながらシルエットを整え、仕上げましょう。

担当／平野友美　モデル／安西あやか

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸	卵	逆三角	ベース
量	少ない	普通	多い	
質	柔らかい	普通	硬い	
クセ	強い	ややアリ	なし	

特典：新規の方に限り、本誌持参で10%オフ。（学割併用不可。～2009年11/12まで）

女性ならではの
甘くやわらかな雰囲気に

25 Salon RADICAL ラディカル

カールのやわらかな質感で女性ならではのスウィートさを表現したスタイル。ワンレングスのボブにカット後、パーマで毛先のみランダムなカール感を。8レベルのベージュ系カラーでやわらかな雰囲気に仕上げています。

styling

毛先を伸ばさないように根元はしっかり、中間から毛先は持ち上げるようにドライヤーで乾かします。仕上げに毛先中心にソフトワックスをもみ込み、シルエットを整えます。

担当／多田ナオッキー直樹　モデル／木村友香

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	丸 **卵** **逆三角** ベース
量	**少ない** **普通** 多い
質	**柔らかい** **普通** 硬い
クセ	強い **ややアリ** **なし**

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝え、ATSUSHIさんor多田さん指名で￥2,000オフ。(～2010年1/12まで)

side

back

Medium style

26 Salon ULTRA© ウルトラシー

カラーで魅せるスウィート
ヒッピースタイル

2トーンのカラーでアンニュイな雰囲気に仕上げたスタイル。ベースはグラデーションボブ。10レベルのベージュブラウンをベースに、7レベルのブルーアッシュで細かいローライトをいれ立体感のある髪色に仕上げて。

styling

全体を乾かした後、自然な内巻きになるようにブローし、ソフトワックスを全体になじませます。つややかに仕上がるように毛流れを整え、サイドを軽く耳にかけたら完成です。

担当／サトーマリ　モデル／深野あかり

side

back

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	**丸** **卵** **逆三角** **ベース**
量	**少ない** **普通** 多い
質	**柔らかい** **普通** 硬い
クセ	強い ややアリ **なし**

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると、￥1,000オフ。(～2009年11/30まで)

蝴蝶网 hudie.com
「http://bbs.minina.cn 搜集提供免费下载」

Short style

ショートスタイル

個性が際立つ
ショートヘアはラフさが
スタイルのポイント

蝴蝶网
hudie.com

27
Salon

DADA CuBiC
ダダ キュービック

ピュア感と透明感のある大人ガーリーヘア

バルーンシルエットとランダムな毛先の遊びが魅力のガーリーヘア。ボブベースにカットし、レイヤーを入れてシルエットを整えます。カラーはライムベージュベースにウォームブラウンのローライトをいれ立体感をプラス。

styling

ウエット時に毛先中心に洗い流さないトリートメントをなじませ、ハンドドライでラフに乾かします。クリームを中間から毛先にもみ込み、パーマの質感を生かしながら整えて。

担当／古城隆（カット＆パーマ）、尾上麻衣子（カラー＆メイク）　モデル／渡辺美樹

back

side

data:

似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、本誌持参でカット料金より10％オフ。（～2009年9/28まで）

「http://bbs.minina.cn 搜集整理提供下载」

蝴蝶网
hudie.com

マリンスタイルが似合う健康的な女性ヘア

28 Salon

VèLO
ヴェロ

ボーイッシュな雰囲気の中、柔らかな動きで女性らしい甘いテイストに。マッシュショートベースにカット後、毛先の動きとトップのボリュームが出るようにパーマをかけます。髪色はウォームベージュブラウンにカラー。

styling

ウエット時に洗い流さないトリートメントをなじませドライ。仕上げにニュアンス系ワックスを手のひらによくのばし、髪を握り込むようにしてパーマの質感を出しましょう。

担当／赤松美和（カット）、斉藤祐子（カラー＆パーマ）　モデル／井守英恵

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、本誌持参で10％オフ。（先着20名様まで）

カットソー¥13,650、ネックレス¥4,515／ともにWafflish Waffle

洗いざらしでもキマル気取らないショート

29 Salon

ACQUA omotesando
アクア オモテサンドウ

洗いざらしでもナチュラルでガーリーに仕上がるノンカラー、ノンパーマヘア。ややハイレイヤー気味のグラボブベースにカットします。さらに、全体的に根元からセニングをいれ、クセを活かした動きを出しています。

styling

ハーフドライ後、ムースワックスを全体になじませ、ハンドブローでやさしく乾かします。さらにワックスをうすくなじませ、ポイントでつまみながら、束感と動きを整えます。

担当／伊藤香代　モデル／芹川有里

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝え、伊藤さん指名で、クイックトリートメントサービス。（〜2009年11/12まで）

side

back

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

30
Salon

81/2
eight & half
エイト アンド ハーフ・アトリエ

大人っぽさのある エスニックスタイル

前下がりのシルエットがシャープで大人っぽい印象のボブスタイル。前下がりボブベースにカット後、毛先に動きが出しやすいようにレイヤーをいれます。パーマはかけず、スタイリングのみで毛先の動きを出しています。

styling

ドライ後、ツヤ系トリートメントエッセンスを全体になじませます。さらに動きを出したい毛先のみソフトワックスをもみ込みます。ところどころつまみながら束感をだし完成。

担当／加藤龍矢　モデル／丸山陽子

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸	卵	逆三角	ベース
量	少ない	普通	多い	
質	柔らかい	普通	硬い	
クセ	強い	ややアリ	なし	

特典：予約時に本誌を見たと伝えると、￥1,000オフ。(先着30名様まで)

揺れる束感と重なりあう カール感で甘く

31
Salon

MÉLANGE
メランジ

ふわっと揺れる束感とミルフィーユのように重なりあうカール感で、甘く仕上げたスタイル。前下がりボブベースでカット後、ところどころ間引いて柔らかい質感に。ノンカラー、ノンパーマでよりナチュラルな雰囲気。

styling

ドライヤーの風を根元にあて、根元を立ち上げるように後方から前に向けて乾かします。中間から毛先にハードワックスをもみ込み、空気感のあるシルエットに仕上げましょう。

担当／内田裕貴　モデル／漆原亜矢

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸	卵	逆三角	ベース
量	少ない	普通	多い	
質	柔らかい	普通	硬い	
クセ	強い	ややアリ	なし	

特典：予約時に本誌を見たと伝えると、眉カット・眉カラーサービス。学生は15%オフ。(～2009年11/12まで)

「http://bbs.minina.cn」
蝴蝶网
hudie.com

ランダムな柔らかい動きでよりナチュラルに

寝グセっぽいランダムな動きでナチュラルなかわいらしさを引き出したスタイル。グラショートボブベースでやや前下がり気味にカット後、不均一な動きが出るようパーマをかけます。髪色はハイライトで立体感を出して。

styling

ハーフドライ後、全体にパーマヘア用のムースをもみ込み、自然乾燥するだけでスタイリング完成です。束感や動きを強めたいときは、ソフトワックスを薄くなじませましょう。

担当／MUDAI　モデル／Rina

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：本誌持参のうえ、MUDAIさんを指名すると、10%オフ。(～2009年10/12まで)

32 YY
Salon シカシカ

side

back

蝴蝶网 hudie.com

Short style

ラフな動きで軽くキマルゆるウェーブヘア

33 PANORAMICA
Salon パノラミカ

ラフなゆるい動きがおしゃれなナチュラルウェーブヘア。グラボブベースにカット後、顔周りは顔を包むように、後はランダムな動きが出るようにパーマをオン。9レベルのアッシュ系カラーで軽やかに仕上げています。

styling

タオルドライ後、ウェーブ用ローションかムースをなじませ自然乾燥させます。乾いたらワックスを毛先にもみ込み、束感と動きをつけながらシルエットを整えたら完成です。

担当／小松いづみ　モデル／船橋千桜

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：予約時に本誌を見たと伝え、カラーorパーマを施術した方に、初回のみオリジナルトリートメント(¥4,000)をプレゼント。(先着20名様まで)

http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载

「http://bbs.minina.cn
搜集整理并提供下载」

34
Salon

81/2
eight & half
エイト アンド ハーフ・アトリエ

少年気分のナチュラル ボーイッシュショート

外国の少年ヘアのような柔らかさのあるナチュラルショート。ハイレイヤーのウルフベースでカット後、ラフな動きを出しやすくするため全体に長短をつけます。さらにベージュブラウンでカラーし、柔らかさをプラス。

side

back

蝴蝶网
hudie.com

styling

ラフドライ後、ハードワックスとトリートメントエッセンスを1:1で混ぜたものをもみ込むようになじませます。仕上げにハードスプレーでスタイルをキープしましょう。

担当／加藤龍矢　モデル／下田美咲

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：予約時に本誌を見たと伝えると、¥1,000オフ。(先着30名様まで)

遊びのある前髪と丸みで 大人の女性らしさを

35
Salon

BANGS
バングス

前髪に長短をつけポイントをおくことにより、ナチュラルからスタイリッシュまで幅広く対応する髪型に。ショートレイヤーベースにカット後、バングは流しやすいように斜めに。さらに間引いて毛束感を出しています。

styling

ラフドライ後、洗い流さないトリートメントをもみ込みます。ポイントでつまんで毛束感を出しながら、トップとバックはふんわり、サイドと衿あしはタイトに仕上げましょう。

担当／山崎加奈子　モデル／栄実穂子

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸　卵　逆三角　ベース
量	少ない　普通　多い
質	柔らかい　普通　硬い
クセ	強い　ややアリ　なし

特典：新規の方に限り、予約時に本誌を見たと伝えると、全施術10%オフ。(～2009年12/12まで)

「http://bbs.minina.cn」
蝴蝶网
hudie.com

クラシックな気品をもつマッシュショート

36 Salon ROOTS ルーツ

パーマで甘さをだしつつ、絶妙な丸みのある美しいシルエットで、気品をもつマッシュヘアに。グラレイヤーショートベースにカット後、毛先のみにパーマをオン。髪色は13レベルまで明るくした後、エレガントセピアに。

styling

ウエット時にムースワックスをなじませ、シルエットを整え自然乾燥します。乾いたら、少量のライトワックスを指先によくのばし、毛束をつまんでニュアンスをつけましょう。

担当／加藤孝子　モデル／石栗みなみ

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	丸 (卵) (逆三角) ベース
量	(少ない) (普通) 多い
質	(柔らかい) (普通) 硬い
クセ	強い (ややアリ) (なし)

特典：新規の方に限り、本誌持参で10%オフ。（学割併用不可。～2009年11/12まで）

side

back

Short style

空気感のあるリラックスカジュアルスタイル

37 Salon anti lagoon アンティ ラグーン

表面に長さを残し、ツヤと空気感をだしたリラックスカジュアルスタイル。ベースはあごラインのラウンドレイヤーボブにカット。クリームブラウンベースでハイライトとローライトを入れ立体感のある髪色に仕上げます。

styling

ドライ後、ワックススプレーを表面にふきつけ、毛先をつまんで束感をだします。15cmくらい離してスプレーすると、適量が均一に髪になじみ、スタイリングしやすくなります。

担当／KEIKO　モデル／石川瑠利子

side

back

data:
似合う顔型 & 髪質

顔型	(丸) (卵) (逆三角) (ベース)
量	(少ない) (普通) (多い)
質	(柔らかい) (普通) 硬い
クセ	強い (ややアリ) (なし)

特典：新規の方に限り、本誌持参のうえ、CHIIさん or KEIKOさん指名で、技術料金10%オフ。（～2009年10/12まで）

蝴蝶网 http://bbs.minina.cn hudie.com

PUFFY
吉村由美 さん

毛先にボリームを出したすそ広がりのボブスタイルは、おしゃれ感たっぷり。吉村由美さんの魅力のひとつでもある目ヂカラを引き出す、目元ギリギリの長さの前髪とのバランスも絶妙で、インパクトがあります。

PUFFY
大貫亜美 さん

クセ毛ふうのゆるやかなパーマがかかったロングヘアが、気負わない女性らしさを印象付けている大貫亜美さん。方側の髪を後ろに流すなど、見せる髪の分量をアレンジすることでロングヘアを爽やかに見せています。

（撮影／菊池哲（ダイナミック）「Spring」09年8月号掲載）

安田成美 さん

女優と母親のふたつの顔を持っている安田成美さん。CMなどで見せるキュートな笑顔が印象的です。前髪をかなり短くした清潔感のあるショートボブが、大人の可愛らしさを引き立たせています。
© トヨタ自動車 シエンタ

深津絵里 さん

凛とした大人の女性としての強さを持ちながらも、どこか少女めいた雰囲気も併せ持っている深津絵里さん。センターパートの重めロングボブは、そんな彼女のミステリアスなフェミニンさを強調しています。
（撮影／藤代冥砂（D-CORD）「spring」09年10月号掲載）

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

ロング・セミロング・ショート
ナチュラルでかわいいヘアアレンジ

コーディネートや気分に合わせて、ヘアスタイルだってアレンジを楽しみたいもの。
ラフなまとめ髪からヘアアクセでニュアンスを出すスタイルまで、
ロング、セミロング、ショート、それぞれの簡単アレンジを紹介します。

撮影／豊田佳弘　ヘアメイク／吉川陽子　モデル／松島エミ、松田園子、Merii　文／本間カオリ

Part.1
ロングスタイル

ポニーテールやハーフアップ、ルーズなおだんごヘアなど、
アレンジも豊富なロングヘア。かっちりまとめず、
ゆるやかで優しい雰囲気を出すとナチュラル感がアップ。

Process

1 8：2くらいの割合で前髪を分け、髪全体をサイドで1本に結びます。耳のすぐ後ろあたりで結ぶのがポイント。

2 結んだ髪を少しゆるめのみつ編みにします。編み終わりはゴムを使わず、コームで毛先に逆毛を立ててゴムで留めます。

3 みつ編みした髪をゆるく巻いていき、おだんごを作ってピンで留めます。耳が隠れるくらいの位置に作るのがポイント。最後に、前髪をピンで留めます。

ピン¥1,365(cholon)、ニットボレロ¥14,000／yangany(ル サロン ド ミヌウ／ヤマトドレス)

蝴蝶网
die.com

クラシカルなサイドおだんごヘア

前髪をすっきりサイドに流し、みつ編みした髪を
耳の位置でまとめたスタイル。
髪を前の方の位置で結ぶのがポイントです。

BACK

SIDE

くしゅくしゅおだんごのアップスタイル

ざっくりとポニーテールにした髪をゆるめの
みつ編みにして、おだんごに。結ぶ位置を低めにすると、
大人っぽい印象に。

Process

1 髪を手ぐしでラフにまとめて結び、ポニーテールにします。このとき、結ぶ位置が高くなりすぎないよう注意して。

2 結んだ髪をゆるめのみつ編みにして、ゴムで結びます。後れ毛が出るくらい、ざっくりと編んで大丈夫。

3 編んだ髪の所々を適度に引っ張り出して、ルーズでラフなみつ編みにします。

4 ねじりながら結び目に巻き付けていき毛先をピンで留めたら、おだんごをバランスのよい位置に持ち上げさらにピンで留めます。おだんごを持ったときの指の位置にピンを留めると安定。最後に飾りゴムをつけます。

レザーヘアゴム
¥2,100（cholon）、
トップス¥17,000／
yangany（ル サロン ド ミヌウ
／ヤマトドレス）

カチューシャ使いの お嬢さん風ハーフアップ

ハーフアップした髪を後ろでおだんごにし、
トップをすっきりさせています。下ろした後ろ髪と、
細身のカチューシャが清楚な雰囲気。

Process

1 フロントの髪を8:2に分けて頭に沿うようにサイドに流し、ハーフアップにしてゴムで結びます。

2 結んだ毛束を少量取り、ゴムを隠すよう巻き付けてピンで留めます。

3 結んだ髪をねじりながら結び目に巻き付けてラフなおだんごにし、ピン、Uピンを使って固定します。

中に着たキャミソール
ワンピース¥4,095、
ロングカーデニット¥5,460、
ネックレス¥1,680（すべてs.t.closet）

蝴蝶网
http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

ラフでかわいい大人のポニーテール

頭頂部の毛を1度結んでから
ポニーテールにするので、崩れにくいスタイルです。
トップはふんわりさせて、ナチュラル感をアップ。

Process

1 頭頂部の毛を適量取って、ゴムで結びます。毛量の多い人は、少し多めに取るとすっきりしますが、多すぎるとラフさがなくなるので注意。

2 手ぐしでざっくりと髪全体を後ろでひとつにまとめ、1で結んだ髪と合わせてゴムで結びます。

3 トップの毛をバランスを見ながら、適度に引っ張り出します。目と目の間くらいの毛を引っ張り出すのがポイント。最後にリボンを結びます。

リボン 参考商品(GOOD DAY)、
その他 私物

蝴蝶网
.com

スイート&清楚な サイドみつ編みヘア

トップ、サイドの毛は、手ぐしでまとめて
適度なラフ感を出しています。
ルーズなみつ編みも、やさしい雰囲気を演出。

Process

1 トップ、サイドの毛を手ぐしで後ろに流してハーフアップの位置で束ね、ねじりながらサイドに持ってきてピンで留めます。ピンはぐっと開いてから留めると安定。

2 サイドでゆるめのみつ編みにします。毛先ぎりぎりまで編んで、ゴムで結びます。

3 みつ編みした髪を所々引っ張り出して、ルーズ感を出していきます。最後に耳の後ろあたりにコサージュをピンで留めます。

ワンピースセット(キャミソールワンピ付き)¥6,615(s.t.closet)

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

Part.2

セミロング

ルーズなまとめ髪や毛先を遊ばせたスタイルなど、
いろいろ楽しめるセミロング。
逆毛を立てたり後れ毛を出すなど、ほどよいラフさを出して。

蝴蝶网
hudie.com

ノスタルジックなショートボブ風スタイル

毛先を丸めてピンで留めた、短めのボブヘア。
前髪からサイドへかけてのゆるやかな流れが、上品な印象です。

ヘアピン¥1,200(GOOD DAY)、ワンピース¥5,565(s.t.closet)

Process

1 うなじ部分の毛をみつ編みし、ゴムで結んだら平らに巻いていき、ピンで留めます。他の髪はざっくりセンター分けにし、クリップなどで留めておくと作業しやすい。

2 1で分けておいた毛に逆毛を立てます。髪の中央から毛先の間の内側をコームでしごいていくようにして。

3 逆毛を立てた髪の毛先をねじり、ふんわり内側に丸めこんでいくような感じでピンで留めます。

BACK

SIDE

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

ねじって巻くだけの無造作シニョン

結んだ髪をねじりながら巻いてクリップで留めればOKの簡単アレンジ。トップは逆毛を立てふんわりナチュラルな雰囲気に。

リボンカチューシャ¥600（DOOD DAY）、その他私物

Process

1 頭頂部の毛をひとつかみ取り、真ん中から根元にかけて逆毛を立てます。コームを使って、裏側だけをしごくようにして。

2 手ぐしで髪全体を後ろに流してひとつにまとめ、低めの位置で1本に結びます。

3 髪をねじりながら巻いていき、クリップで留めます。無造作感を出したいので、毛が飛び出しても気にしないで。最後にカチューシャをします。

BACK

SIDE

毛先を遊ばせたくしゅくしゅアップヘア

2ブロックに分けたアップヘアなので、レイヤーが入った人や毛量が多い人でもうまくできます。前髪はカチューシャを使ってタイトに。

ワンピースセット（キャミソールワンピ付き）¥6,615、2WAYストール¥5,145（ともにs.t.closet）

SIDE

BACK

Process

1 カチューシャをして、すっきりタイトに前髪を上げます。

2 髪を上下2ブロックに分け、ざっくりと手ぐしでまとめてそれぞれゴムで結びます。トップの毛はふんわりと後ろに流して。

3 束ねた髪をそれぞれ1～2回ねじってピンで固定します。毛先はそのまま散らしておきます。

4 毛先を少しずつ取って逆毛を立て、バランスを見ながらピンで留めていきます。頭と散らした毛先の間に隙間ができないよう留めていくのがポイント。

蝴蝶网
「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

蝴蝶网
hudie.com

アンティークレース（1m約¥2,000）(GOOD DAY)、ブラウス 私物

レースを巻いたガーリーな2つ結び

そのままだと子どもっぽい印象のある2つ結びも、
アンティークレースをヘアバンド代わりに巻いたら
大人でもOKのガーリーヘアに。

Process

1 髪をセンター分けにし、耳の上くらいの位置でそれぞれ結びます。

2 結んだ毛束を少量取り、ゴムを隠すよう巻き付けてピンで留めます。このとき、下から上に向かってピンをさすと安定します。

3 結んだ毛に逆毛を立てます。毛束がふんわりすればいいので、ざっくりと大胆にコームを動かしてOK。最後に、アンティークレースを巻きます。

女の子らしさアップの編み込み&みつ編み

サイドの毛をもう一方のサイドへと
編み込んでいくだけ。片側だけに下がったみつ編みが、
どこか懐かしくかわいらしい雰囲気です。

Process

1 サイドの毛をもう一方のサイドへ向かってブラッシングします。こうして毛の流れを作ると、編み込みしやすくなります。

2 編んでいく方向に頭を傾け、編み込みをしていきます。きっちり編まず、ラフな感じでOK。

3 みつ編みした髪をバランスを見ながら所々引っ張り出し、ルーズ感を出します。最後にリボンを結びます。

コットンワンピース¥6,195／s.t.closet インナー 私物

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

蝴蝶网
nuche.com

キュートなカチューシャアレンジ

センター分けした髪と、ビジュー付きの
ヘアバンドがかわいいスタイル。
トップは逆毛を立て、少しだけボリュームを出して。

Process

1 前髪にワックスをつけきっちりとセンターパートに分けたら、トップの髪に逆毛を立てます。裏側だけに逆毛を立てること。

2 トップの毛は自然に後ろになじませ、前髪はサイドになでつけるようにして耳にかけてピンで留めます。最後にヘアバンドをします。

ヘアバンド 私物、
中に着たキャミソール¥13,000、
ニットボレロ¥16,000／
ともにyangany
(ル サロン ド ミヌウ／ヤマトドレス)

ラフで女の子らしい リボンヘア

ざっくり編んだみつ編みとレースの
リボンがかわいらしい印象ですが、デニムなど
カジュアルなスタイルにも合うアレンジ。

Process

1 コームを使って前髪を7:3にきれいに分けます。わりと深めに分けるのがポイント。

2 サイドの毛を編み込みします。ごくゆるめに編んでいき、目の位置くらいまで編んだらゴムで留めてリボンを結びます。

リボン 私物、レース付麻ワンピース¥8,295(s.t.closet)

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

コームですっきりタイトな ポンパドールヘア

トップにボリュームを持たせ、
サイドは耳を出してすっきりまとめています。
ポンパドールをふんわり作ることで、やさしい表情に。

Process

3 トップの毛を少しずつ取り根元にコームで逆毛を立て、ヘアスプレーで固定します。髪を前に傾けるとやりやすい。最後にふんわりねじってピンで留めます。

2 サイドの毛をコームをさして押さえます。後れ毛が出るようなら、ヘアスプレーで固定します。

1 トップとサイドの毛をそれぞれブロッキングしてクリップなどで留めておきます。トップの毛は、少し多めに取っておいて。

ニットベスト¥5,565(s.t.closet)、ブラウス 私物

蝴蝶网

カジュアルで個性的な ターバン巻き

ワックスで髪をくしゅくしゅっとさせてから、
布を巻くだけの簡単ヘア。
布の色や柄によって、雰囲気も変わります。

Process

2 布を適当な幅に折り(少し太めがベスト)、ひと巻きしてから中央で結びます。

1 髪全体にワックス適量をもみ込み、くしゅっとさせます。直毛の人はホットカーラーやコテで巻いてもOK。

ターバン、ワンピースともに私物

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

気品漂うパープルカラーのエレガントアイテム

グログランリボンとプリザーブドフラワーのエレガントなデザインのバレッタ。深みのあるパープルカラーが印象的なアイテム。¥9,240／サレット（フラッパーズ）

アレンジ自在なリバティ柄のヘアピン

フェミニンなリバティ柄のヘアピンは一つで使うのはもちろん、様々なヘアアレンジで大活躍するワンポイントアイテム。各¥441／酒井景子（ハイジ）

蝴蝶网
hudie.com

清楚な白が着こなしに映えるワンポイント

ダークトーンになりがちな秋冬だからこそ清楚な白のワンポイントで華やかさをプラスして。リボンと花の組み合わせがロマンティック。¥1,680／SM2（キャン）

ときめきのヘアアクセ。

自分らしく、ナチュラルに。
夢見るようにロマンティックなヘアアクセで、
心も軽やかで表情も和らいだ雰囲気に。
さりげない優しさに包まれたヘアアクセをご紹介します。

撮影／下村しのぶ　スタイリング／塩澤菜津子
文／佐藤玲美　撮影協力／アワビーズ

温かみのあるレトロなフラワーでほっこりと

懐かしさの漂うレトロカラーのフラワープリントのシュシュ。秋らしいブラウンカラーで着こなしに温かみをプラス。¥1,260／ノンサンス（ノンサンス代官山店）

天然素材のレザーの風合いで優しい印象に

洗いをかけたレザーのフラワーコサージュが独特の風合いを醸し出すヘアゴム。天然素材だからこその柔らかな質感を楽しみたい。各¥3,150／kukuru（ハイジ）

パステルカラーで表情がパッと華やぐアップヘア

優しい風合いのトップスにはパステルカラーの花付きコサージュでアクセントをつけて。花付きスパンコールヘアバンド¥11,550／サレット（フラッパーズ）、リネンベージュ襟付トップス¥6,195、インナーに着たカットソー¥3,360／ともにSM2（キャン）

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

**リズミカルな
MIXカラーで着こなしを
カジュアルアップ**

MIXカラーのカチューシャは主張しすぎない細さがポイント。1本でつけるのはもちろん2本重ねてもキュート。各¥1,890／ヤネケ（スピック＆スパン BC SALON 渋谷店）

**凛とした表情の
ネイビーフラワーモチーフ**

凛としたネイビーカラーが甘くなり過ぎない大人の可愛さを醸し出すカチューシャ。上品な着こなしのワンポイントに。¥9,030／イー・エム フルール（プレスルーム）

**リバティプリントで
ナチュラルリラックス**

リバティプリントのヘアバンドは幅広いデザインがノスタルジックな雰囲気。ワントーンの着こなしのアクセントに取り入れて。¥1,260／酒井厚子（ハイジ）

**秋らしい素材感で遊び心を
落とし込んだデザイン**

グログランテープやシャギーな毛糸をお花に見立てたヘアゴムは落ち着きのあるカラーで大人っぽく。左：¥3,990／メレ（ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店）、右:¥6,615／ラドロー（ユナイテッドアローズ 原宿本店 ウィメンズ館）

蝴蝶网
hudie.com

**クラシカルな雰囲気漂う
レディライクなカチューシャ**

フリルをあしらったデコラティブなデザインがクラシカルで洗練された雰囲気。¥11,550／ラドロー（ユナイテッドアローズ 原宿本店 ウィメンズ館）

**リアルファーのイヤーマフで
リュクスな雰囲気**

寒い冬に大活躍するイヤーマフは機能とデザインを兼ね備えた才色兼備なアイテム。リュクスなリアルファーは着こなしに華やかさをプラス。¥6,090（n° 44 SHINJUKU）

**キラキラ輝くスパンコールで
遊び心をプラス**

スパンコールを散りばめたカチューシャは細身のデザインを選んで上品に。様々なシーンで輝きをプラスするお役立ちアイテム。¥3,045／ビュル デ サボン（アンビデックス）

**アースカラーで
気取らない優美さをたたえて**

レース編みのワイドなヘアバンドが優しい雰囲気。ベージュヘアバンド¥2,625、白タック入りシャツ¥5,145／ともにSM2（キャン）、ネイビー×パールピン¥3,360／イー・エム フルール（プレスルーム）

蝴蝶网
hudie.com

1. フェルトの花がカラフルなヘアコーム。¥15,750／カリン ワグナー（ランプ ハラジュク）、2. 花柄をパッチワークしたシュシュはボタンがアクセント。¥840（ブルーブルーエ アトレ恵比寿店）、3. キュートなうさぎが大人ガーリィなピン。¥1,575、4. ちょうちょモチーフのロマンティックなピン。¥1,785／ともに Avion（ハイジ）、5. 大きなクリスタルがアクセント。¥2,625／イー・エム フルール（プレスルーム）、6. フェルトとレースの組み合わせがノスタルジック。¥8,400／ソーワ（ランプ ハラジュク）、7. ブルーの布が爽やかなピン。各¥1,260／nanairo（ハイジ）、8. ニット編みのお花とベージュのゴムがナチュラルな雰囲気。¥2,415／Bugeishu（ハイジ）、9. キラリと輝くラインストーンで上品に。¥4,095／エリック エ リディー（ニーム代官山）、10. エレガントなバラのワンポイントがロマンティック。各¥2,940／サレット（フラッパーズ）、11. 色とりどりのフェルトの花のゴムでキュートなまとめ髪。¥18,900／カリン ワグナー（ランプ ハラジュク）

落ち着きのあるカラーで洗練された雰囲気に

落ち着きのあるエレガントなカラーリングのお花モチーフのヘアゴム。カジュアルからドレスシーンまで幅広く使えるアイテム。各¥1,575／ニーム（ニーム 代官山店）

動くたびに揺れるポンポンが愛らしいヘアゴム

大小のポンポン付きのシュシュは、これからの季節に欠かせないアイテム。動くたびにリズミカルに揺れる軽やかなデザイン。¥2,310（トレピエ）

レースシュシュで優しさをプラスして

ナチュラルなカラーリングのレースシュシュは大人のガーリィさをほんのり漂わせるアイテム。着こなしに優しさをプラス。各¥630（ブルーブルーエ アトレ恵比寿店）

涼やかな雰囲気を落とし込むペールトーンアイテム

白ベースにペールトーンのリバティープリントを配したシュシュはカジュアルな着こなしに可愛らしさをプラスしてくれます。¥788／酒井厚子（ハイジ）

可憐なすずらんでフェミニンな印象に

すずらんを始めラインストーンやメタルなど華奢なチャームを散りばめたヘアゴム。主張しすぎない繊細なデザイン。¥4,725／ジュンコ パリ（ニーム プルミエ・エタージュ 名古屋店）

ポップなくるみボタンで大人キュートに

カラフルな布で包んだボタンがポップな印象のヘアゴム。大小の組み合わせで一つずつ雰囲気が違うから自分らしいアイテムがきっと見つかるはず。各¥399（ハイジ）

ナチュラルな素材を生かしたフラワーチャーム

シールドフラワーのヘアゴム。生花だからこそのニュアンスのあるカラーと風合いを楽しめるデザイン。¥9,240／サレット（フラッパーズ）

様々な表情が楽しめるパッチワークデザイン

花柄やストライプの布をパッチワークした幅広デザインのシュシュ。裏地のストライプがチラリと顔をのぞかせるのも可愛い。¥3,045／nice-nice-nice（ハイジ）

「http://bbs.minina.cn」

蝴蝶网
hudie.com

街にはすてきなお手本がいっぱい

おしゃれヘアスナップ

質問内容：Q1どこでカットしていますか？ Q2今日のアレンジのポイントは？ Q3アレンジのやり方を教えて。Q4仕上がりまでのひと手間を教えて。Q5今後試してみたい髪型。Q6スキンケアで使用しているブランドは？

まだ暑さの残る東京・原宿～表参道で出会った、
すてきなヘアスタイル、アレンジをした
おしゃれ上級者をチェック。

撮影／宮濱祐美子　取材・文／雨宮由佳

シュシュとカチューシャがキュート

くせ毛を生かした凛としたショート

広瀬美保さん（22歳）
兵庫県在住　会社員

女の子らしいファッションとヘアアレンジのイメージがぴったりで目を引いた広瀬さん。Q1: フーピー　Q2: カチューシャ　Q3: シュシュで1つに束ねて、上の髪を少し出し、飾りにカチューシャをして完成。Q4: パーマがあるので毛先に少しワックスをつけてゆるウェーブを出す。Q5: ボブ　Q6: 化粧水＆下地＆ファンデーション＆洗顔すべてクリニーク

ヒオさん（33歳）
東京都在住　会社員

ショートがとてもお似合いのヒオさん、そのニュアンスはパーマではなく地毛だというからうらやましい。Q1: 渋谷のShampoo　Q2: ヘアバターを使い、くせ毛なのでパーマ風にアレンジしています。憧れはショートのオドレイ・トトゥ！ Q3: ヘアバターを下からもみこむようにつけて毛先をつまみながらなじませる。Q6: 化粧水…オードムーゲ、下地…RMK、イソップ、ファンデーション…RMK、洗顔…RMK

河野ひろみさん（22歳）
東京都在住　主婦

色白で女性らしい雰囲気にシャープなショートがとても上品。Q1: 友人のサロン。Q2: 前髪を長めにして、ボーイッシュさに大人な雰囲気を加えてもらいました。Q4: 乾ききる前にオイル系のトリートメント。ブローはオーバードライにならないよう冷風で。Q6: 化粧水…アグロナチュラのマッサージオイル、下地はナシ、RMKのパウダー、洗顔はマルセイユの石けん。

「http://bbs.minina.cn」

無造作感が
とても
おしゃれ

石鍋瑠美さん（20歳）
東京都在住　大学生

おおぶりのおだんごとヘアバンドの合わせがお似合い。自然に落ちた後れ毛もすてきです。Q1: 中目黒の「SHOUT」Q2: ヘアバンド　Q3: ゴムで一度結んで、逆毛を立てて、束ごとまるめてピンをいくつかさしてとめます。ワックスとハードスプレーでしっかり固めています。Q5: 梨花のような前髪パッツン。Q6: 下地…BBクリーム、ファンデーション…M.A.C.

蝴蝶网
hudie.com

スタイリッシュな
あみこみ Style

花井麻希さん（29歳）
神奈川県在住　nest Robe販売員

ふわふわのロングにサイドをきれいにあみこみしたおしゃれ上級ヘア。Q1: 下北沢「ライトスタッフ」Q2: あみこみ　Q3: 横分けで編み込んで片側でゴムでまとめる。結んだ根元（ゴムの部分）に髪の毛を巻きつける。Q5: マッシュルームボブ　Q6: 化粧水＆下地…suisai、ファンデーション…レビュー＆洗顔…suisai

中川茉利恵さん（23歳）
東京都在住　会社員

明るいイエロー系のカラーのショートがとても軽快。ボーダーのTシャツもあいまって爽やかな印象です。Q1:ZELE　Q2: 夏はショート！ Q6: 化粧水＆下地＆ファンデーション＆洗顔…すべてPOLA

なぎささん（21歳）
高知県在住　学生

ショートボブのパーマスタイルと短めの前髪がキャラクターとぴったりマッチ。Q1:LIM CODE　Q2: パーマの具合　Q4: 今日切ってもらったばっかりなのでウェット感もあったりパーマも生きてます。Q5: ロング

帽子との
バランスがお見事

マキコさん（29歳）
千葉県在住
グラフィックデザイナー

中折れ帽をガーリーにかぶって好バランス。Q1: オレンジポップ松戸店　Q2: ラフな感じで。Q3: まとめてからぐしゃぐしゃと逆毛を立てる。Q5: まっすぐのショート、柴咲コウみたいな。Q6: 化粧水…ファンケル、下地…DHC、洗顔…DHC

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

憧れのナチュラル
ボブは重めが基本

Front

Side

田崎咲恵さん（24歳）
愛知県在住　主婦

カチューシャとおだんごの合わせ技。カチューシャで前髪全部を上げず、少し後れ毛を残すなど、ゆるさが光る、お手本スタイル。Q2:ヘアバンド　Q3:中につけ毛を入れてボリュームを出す。Q5:ボブ　Q6:化粧水…ビューネ、下地…資生堂、ファンデーション…マキアージュ

Front

蝴蝶网
idie.com

白井彩香さん（23歳）
東京都在住　モデル

丸みのある重めのボブスタイルは、キレイな顔立ちの白井さんをますます引き立てます。Q1:Bloc Q2:毛先にパーマをかけて扱いやすくなりました。Q4:トリートメント、ワックスでパーマが内巻きになるよう仕上げています。Q5:髪は伸ばしていきたい。Q6:化粧水…Obaji、下地…NOV

ゆるさが
POINT！

Front

あかねさん（20歳）
神奈川県在住　学生

ボリューミィーなおだんごと前髪のピン使いは上級テク。Q2:おだんご　Q3:おだんごにピンをさしまくる。Q4:仕上げにベビーオイルを使っています。

Front

Side

ひやまゆりえさん（22歳）
東京都在住　サロンスタッフ

前髪長めのショートはボーイッシュな中に大人っぽさもあって、美しいシルエット。Q1:表参道Bivo Q4:トップにボリュームが出るようにカーラーで巻いてます。その後、ワックスを全体につけて整えます。Q5:木村カエラさんのような、ベリーショート。Q6:下地&ファンデーション…RMK

「http://bbs.minina.cn
搜集和提供免费下载」

女性らしく、かつシャープなショート

蝴蝶网
hudie.com

牧菜穂美さん（23歳）東京都在住
nR tableカフェのホールスタッフ

表参道にあるnest Robeの系列のnR tableカフェで働く牧さん。ナチュラルな前下がりのショート。肌の色とアッシュ系の髪色がよくお似合いです。Q1:三軒茶屋の美容院　Q4:パサパサにならないように流さないトリートメントで保湿。

小林真由美さん（30歳）
千葉県在住　パート

ヘレンカミンスキーの麦わら帽子に合わせたヘアアレンジがすてき。Q1:出身の大分の美容室"いく美容室"Q2:帽子　Q3:ゴムでサイドの髪をまとめて帽子をかぶっています。Q6:化粧水…へちま水、下地…オードヴィーヴサンスクリーン、パウダー…シルクパウダー、洗顔…アレッポの石けん

Mayuさん（28歳）
神奈川県在住

前髪を1:9ほどに分けてみつあみをしたクラシカルなスタイルがかえって新鮮。Q1:ファビラス　Q2:あみこみ　Q3:ひたすらあみこむ（ゆるめに）Q5:ロングヘア　Q6:化粧水&下地&ファンデーション&洗顔…すべてファンケル

小島千明さん（19歳）
埼玉県在住　学生

サイドのみつあみとシュシュがなんとも乙女モード。ふんわりしたロングもすてきです。Q1:KOKORO　Q2:ゆるく結んでシュシュを目立つところにつける。Q5:前髪をもっと短くしたい。Q6:化粧水…無印良品、洗顔はLUSH

ゆうこさん（25歳）
大阪府在住　美容師

ふわっとくしゃっとしたパーマが軽快なショートボブ。カラーリングを明るくして若々しい印象です。Q1:大阪府のmajeur　Q2:ふんわりパーマ。Q4:全部ぬらしてムースをつけて乾かしてからワックスをつけています。Q5:胸下までのロング　Q6:化粧水&洗顔…プロアクティブ、下地&ファンデーション…シュウ ウエムラ

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」

生かしたボーイッシュショートがお似合い

Front

Front

ノスタルジックな美しいみつあみアレンジ

蝴蝶网 h.com

Back

たらさん（19歳）
東京都在住　専門学生

美容系の専門学校に通っているとあって美しいみつあみアレンジが印象的でした。Q1: 代官山にある「log」Q2: あみこみで女の子らしく。まだ暑い日も続くのでまとめています。Q3: トップからあみこみで、途中からみつあみ。後ろでクロスしてピンでとめます。Q5: 伸ばして、片方だけ流してあみこみ。Q6: 化粧下地…BB クリーム

Front

Side

カオリさん（25歳）
神奈川県在住　会社員

短い前髪ときれいな質感が目を引いたベリーショート。ここ何年かはずっとショートだというカオリさん、やはりとても似合っています。Q1:LIM CODE Q2: 前髪と、タイトなスタイリング　Q4: ブロー→ワックス

Side

かなさん（26歳）美容師

サイドをみつあみし、まとめただけなのに、ニュアンスがあってやさしい雰囲気なのは、さすが美容師さん。Q2: あみこみ風みつあみ。Q5: ロングでふんわりパーマをかけたい。Q6: 化粧水＆下地＆ファンデーション＆洗顔…すべてドクターシーラボ

Side

Back

Side

外山美紀子さん（23歳）
東京都在住　美容師（HEARTS）

ただ結っているだけじゃなく、細かなニュアンスがお手本になります。Q1:HEARTS　Q2: 巻いた髪をひとつに結いました。nina で買ったゴムがお気に入り。Q3: 全体を 32mm のアイロンで巻いたあと、やわらかいワックスをもみこむ。トップの毛を少しつまみ出してルーズにまとめます。Q6: 化粧水…ヒアルロン酸の化粧水、下地＆ファンデーション＆洗顔…RMK

「http://bbs.minina.cn 搜集整理提供下载」
蝴蝶网 nudie.com

あなたの髪の悩みにお答えします！

人気サロンに聞いたヘアケアQ&A

髪の悩みを解決するべく、正しいケア方法を人気サロンのスタイリストさんに聞いてみました。健康でつややかな髪でいるために、まずは日頃のお手入れから見直してみましょう。

文／関本陽子　イラスト／藤村さやか

Q1

最近白髪が気になるのですが、上手に隠す方法を教えてください。

A

「気になるところにマスカラ型の白髪染めを使うとか、分け目を変えることです」（FLOWERS・中島大祐さん）、「白髪染めでカラーすることをおすすめします。最近では白髪染めといっても色味やトーンのバリエーションも増えてきましたし、ヘアマニキュアを使えばツヤも出せます」（ULTRA©・サトーマリさん）など、やはりカラーリングで隠すのが手軽で効果的。これ以外にも「生え際付近の白髪が気になるようなら、奥行きのあるバングにしたり、顔周りにレイヤーを入れてフェイスラインにかかるようにスタイリングするといいですよ」（fifth・横川公一さん）、「分け目をはっきりつけると生え際の白髪が目立ってしまうので、あえて分け目をつけず、ふんわりとしたボリュームが出るように乾かすといいと思います」（Double・漆原サチコさん）というように、スタイリングで工夫するのもいいようです。

Q2

昔に比べて髪がやせ、ツヤやコシがなくなってきたようです。髪を元気にするには、どのようなケアが効果的ですか？

A

「年齢的なこともあると思いますが、ヘアマニキュアならノンダメージでツヤが出せるのでおすすめです。ハリやコシに関しては、専用のシャンプー剤やトリートメントを。スタイルによってはパーマもおすすめです」（ULTRA©・サトーマリさん）、「健康な髪を取り戻すには、スキャルプケアや頭皮マッサージなどが効果的です。それから、食べ物や生活サイクルを意識するのもおすすめです」（P*s・竹内慎治さん）、「日々の食生活や十分な睡眠などに気をつけることはもちろん、ご自宅でのシャンプーやトリートメントなどをアンチエイジング系の商品に変えてみてはいかがでしょう。ケラスターゼのエイジリチャージはおすすめです」（VeLO・赤松美和さん）というように、毎日の生活やケア商品を見直すことも大切です。また、「ロングよりはミディアム～ショートにカットして、毛先をすきすぎない重めなバランスにすると、ツヤやコシがあるように見えると思いますよ」（polka dot・下山まゆみさん）という方法も。

Q3

以前からクセ毛に悩んでいて、縮毛矯正に興味があります。縮毛矯正のメリットやデメリットについて教えてください。

A

「1度縮毛矯正の薬剤のついた髪は、半永久的にストレートなので毎日のお手入れが簡単です。クセが悩みの人に大敵な湿気にも関係なくスタイルをキープできます。カラーのように、クセが伸びたところだけリタッチすることもできますよ。ただ、ストレートになりすぎてそれが不自然に見えてしまうこともあります」（ROOTS・平野友美さん）、「縮毛矯正のメリットは、①ボリュームダウンしやすい。②雨の日も広がりにくい。③髪にまとまりが出る。反対にデメリットとしては、①動きが出しにくい。②パーマがかかりにくくなる、といったところでしょうか。かけるのに平均2～3時間はかかります」（P*s・竹内慎治さん）、「髪のボリュームが減って、おさまりがよくなったりもしますが、ストレート以外のスタイリングがやりづらく、しっとり感がなくなったり髪の栄養がなくなったりもします。縮毛矯正やストレートパーマは、薬剤によって質感やスタイル、ダメージが変わります」（RADICAL・多田ナオッキー直樹さん）。1度担当の美容師さんに相談して、デメリットも理解した上で実行すると失敗がなさそう。

Q4

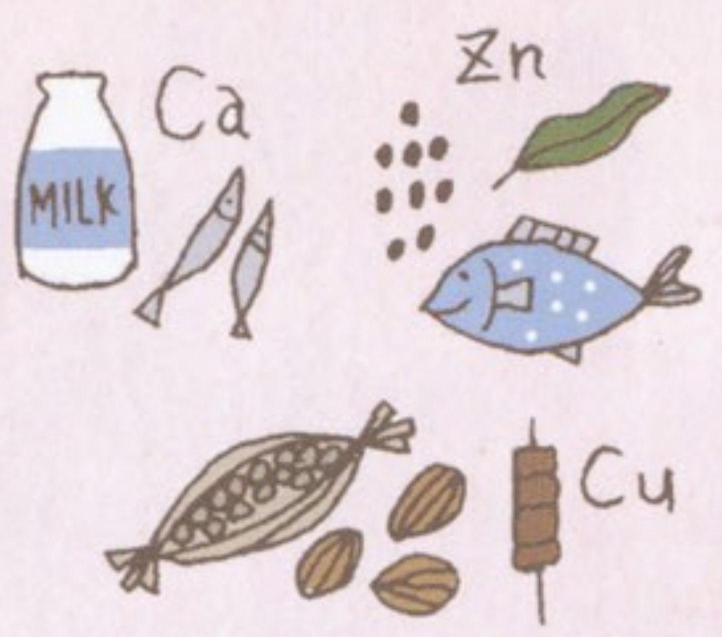
最近、「白髪が気になり始めた」という友人が増えています。私にはまだ白髪はないのですが、白髪を予防する方法はありますか？

A

基本的に白髪は、遺伝や年齢によるものなので予防は難しいそうです。ですが「ヘッドマッサージなどは健やかな髪を作るのに効果があります」（fifth・横川公一さん）、「衰えたメラノサイト

http://bbs.minina.cn

を刺激して、活性化を促すことが重要です！ カルシウム（乳製品、小魚、大豆、海藻など）や亜鉛（魚介類やゴマなど）、銅（レバー、納豆、アーモンドなど）といった栄養素を摂るといいと思います。頭皮には無数のツボがあるので、ランダムに指の腹で頭皮をもみながら押すのもおすすめですが、それよりもストレスをためない生活や、栄養改善も大切です」（ROOTS・平野友美さん）、「頭皮マッサージをすると血行が促進され、毛母細胞が活発に働いてメラニン色素も多量に排出されるといわれています。その他には毛髪や頭皮の保湿をしっかりすること、コラーゲンやビタミンなどを摂取するよう心がけるのもいいと思います」（VeLO・赤松美和さん）、「ヘッドマッサージやスキャルプ、頭皮へのトリートメントによって、白髪になるのを多少は遅らせることができるかもしれません。眉間の上の、髪の生え際付近にある「神庭」というツボは美人のツボとも言われていて、頭皮の血行を良くするだけでなく、不眠や老化防止にも効果があると言われているのでおすすめです」（anti lagoon・CHIIさん）といった方法を試してみる価値はありそうです。



Q5
髪の毛がまとまりにくいのが悩みです。まとまりのいい髪にするにはどうすればいいですか？

A
まとまりにくい原因にもよりますが、「毛先が傷んでパサつくなど、髪の水分量が少なくなっているとまとまりにくいことが多いので、シャンプー剤やトリートメント剤で髪を保湿して水分補給をしてあげるといいと思います。ドライ前に、洗い流さないトリートメント剤を使うのもgoodです」（ROOTS・平野友美さん）、「毎日のシャンプーを変えてみてください。トリートメントよりシャンプーにこだわることでダメージの進行がストップされて、まとまりのいい髪になると思います。アミノ酸シャンプーがおすすめですよ」（FLOWERS・中島大祐さん）など、保湿を重視したケアを。また、「生えグセを直すようにブローするといいですよ。髪はつむじを中心に、放射状に生えているので根元をフォワード（前方）にドライすると、かなりおさまります」（RADICAL・多田ナオッキー直樹さん）というように、乾かし方にもポイントがあるようです。

Q6
猫っ毛で、髪にボリュームが出にくいのが悩みです。どうすればふんわりしたスタイルが作れますか？

A
「ロングの方は、ショートのスタイルにして長短をつけ、ボリュームを出したスタイルをおすすめします。根元にパーマをかける方法もありますが、これもある程度トップを切ることになります」（ULTRA©・サトーマリさん）、「根元にパーマをかけてボリュームを出したり、毛先にパーマをかけてAラインのシルエットを意識したスタイルがいいと思います」（P*s・竹内慎治さん）、「髪にハリやコシを与えるタイプのシャンプー剤やトリートメント剤を使用したり、髪の根元を起こすようにドライして、セットローションを使ってブローするのがおすすめです。セットローションは、軽めのものがいいですよ」（ROOTS・平野友美さん）など、カットやブローでいかに根元にボリュームを出すかが、ふんわり感を演出するコツのようです。

Q7
髪にボリュームが出過ぎてしまって、スタイルが上手くまとまりません。どうすれば髪を落ちつかせることができますか？

A
「ハチ周りなどのボリュームの出やすいところにドライヤーで熱を当て、プレスするように手で押さえてみてください。アイロンと同じで、髪も熱が冷める時に形がつくので、冷えてから手を外すと、ボリュームダウンしていますよ。また、カットの段階でまとまりやすい量に調節してもらうことも大切です」（RADICAL・多田ナオッキー直樹さん）、「スタイルのボリュームバランスはカットテクニックが重要ですが、元々ボリュームの出やすい髪の方は、トリートメントで髪に水分や栄養を与えることも大切です」（anti lagoon・CHIIさん）、「保湿クリームなどを髪の内側の根元付近～中間につけ、この部分を押さえながらドライ&ブローしたり、もしくはストレートアイロンを使って整えると、ボリュームダウンします」（polka dot・下山まゆみさん）というように、カットや髪の乾かし方にひと工夫することがポイントです。

「http://bbs.minina.cn 蝴蝶网」

Q8

先日パーマをかけたのですが、なんだか仕上がりがイマイチで……。サロンにやり直しをお願いすることはできますか？ また、再度サロンに行くのに気が引ける場合、自宅でどうにかすることはできないでしょうか？

A

「自宅で髪を洗った後、強風でイッキに乾かすのではなく、できるだけゆっくりやさしく乾かすようにしてみてください。それでもパーマのかかりが悪いと感じるようでしたら、ぜひサロンに連絡を！ だいたい1週間以内でしたら、どこのサロンでもやり直しは可能だと思います」(anti lagoon・CHIIさん)、「髪質によってはパーマがかかりにくかったり、とれやすい方もいますので、そういう場合はぜひやり直しに来ていただきたいです。ドライの仕方などもポイントになるので、スタイリング法なども一緒に聞いておくといいと思いますよ」(RADICAL・多田ナオッキー直樹さん) 不安や不満があったときこそ、サロンの真価が問われるもの。すぐに連絡を取って、自分が納得できるように相談してみましょう。

Q9

なりたい髪型（イメージ通り）に仕上げてもらうには、どういうオーダー方法がいいのでしょうか？

A

「なるべく希望の髪型に近い写真を見せていただくと、話が早いと思います。それと、ご自分がいつも気にしている悩みなども伝えてください」(Double・漆原サチコさん)、「なりたい髪型の切り抜きなどを持ってきてくださるのがいちばんですが、もしひとつの切り抜きで見つからないようでしたら、「このくらいの前髪で」「ここのカール感で」など、いくつかの切り抜きでなりたいイメージを伝えてみてください」(anti lagoon・CHIIさん)。美容師さんには専門用語などの言葉に頼るより、写真の方がよりイメージが伝わりやすいようです。

Q10

ワックス、ムース、ジェルなどスタイリング剤をどう使い分けたらいいのか、教えてください。

A

基本的には、髪質やなりたいイメージで選ぶといいそうです。「ゆるいパーマスタイルにはワックス、全体的なウエーブやパーマスタイルにはワックスやムース、カッチリしたスタイルにはジェルがおすすめです」(P*s・竹内慎治さん)、「ワックスは動きやツヤを出すのにおすすめです。ムースは、パーマスタイルやクセ毛をパーマ風に見せたい場合にいいでしょう。ジェルは、ショートスタイルでカチッと決めたい時に」(Double・漆原サチコさん)、「ワックスは万能で、幅広いスタイルに対応できます。ムースは水分が多いので、スタイリング前につけるものが多く、つけたら自然乾燥やドライします。ジェルは固まるタイプのものが多いので、タイトにしたい時などに使います」(fifth・横川公一さん)。とはいえ、スタイルによってベストなものは変わってくるそうなので、サロンの担当者に相談してみるのがいちばんです。

Q11

上手にスタイリングするコツを教えてください。

A

「オイルやクリームタイプなどの、洗い流さないトリートメントを濡れた髪につけてからドライすることで、まとまりやすくスタイリングしやすい状態を作ることが可能です。そこからスタイルに合わせたアイテムを選んでスタイリングするといいと思いますよ」(VéLO・赤松美和さん)、「ストレートの場合、濡れている髪に洗い流さないエッセンスをつけて乾かすと、スタイルが維持できると思います。パーマの場合は濡れている時にムースワックスをつけ、根元を中心に乾かします。毛先はドライヤーを弱風にして、もみ込むようにしながら80％程度を目安に乾かして」(ROOTS・平野友美さん)というように、スタイリング前の土台作りがポイントのようです。

Q12

切れ毛や枝毛など、髪の傷みが気になります。自宅で簡単にできる修復法（効果的なトリートメント法）を教えてください！

A

「お風呂で髪を洗った後、トリートメントをつけたらシャワーキャップや蒸しタオルを巻いて、そのまま3分程放置してよく髪に浸透させてから洗い流すのがおすすめです」(ROOTS・平野友美さん)というように、少し放置するのがポイント。また、「傷んだ髪はその部分をカットするのがベストですが、自宅ではシャンプー後のトリートメントとドライ前の洗い流さないトリートメントを両方使うことをおすすめします」(fifth・横川公一さん)、「トリートメントを髪の中間～毛先につけ、完全に流すのではなく8割を流すぐらいで少しトリートメントが髪に残っているくらいでドライすると、しっとりとまとまりやすく、ダメージを防ぎやすくしてくれます」(polka dot・下山まゆみさん)といった方法も効果的です。

「http://bbs.minina.cn
提供免费下载」

ナチュラル肌をつくる

スキンケアとベースメイク

30代からの肌づくりは…

ナチュラルなファッションに似合うのは、飾らない透明感のある肌です。
そしてそんな美肌をキープするのに必要なのは、
自分の肌の力を最大限に生かす、与えすぎずとりすぎないミニマムなスキンケア。
そのお手入れで明るさを取り戻した肌に、色やプロセスを最小限にした
引き算のメイクをして印象的な顔を作りましょう。

撮影／豊田佳弘（人物）、大野和香奈（商品）　ヘアメイク／吉川陽子　モデル／伊藤美樹　文／田中絵真

蝴蝶网
hudie.com

« Adviser »

資生堂広報
岡田美樹さん
“乾燥する冬にもUV対策を。冬のUV、夏の保湿を習慣にして下さい”

アクセーヌ PR
中村花芳さん
“敏感肌は、特に摩擦と紫外線に弱いもの。やさしいお手入れをして”

オリジンズ PRマネージャー
小野貴代さん
“大事なのは、肌本来の力を取り戻すケア。とりすぎない、与えすぎないこと”

ロクシタン PR
吉田ゆかりさん
“スキンケアはダメージの予防と修復のケア。毎日の積み重ねで差が出ます”

& Basemake

蝴蝶网
hudie.com

Method of making natural skin Skincare

「http://bbs.minina.cn
提供下载」

part. 1

美肌を作るのは シンプルだけど丁寧なケア

もって生まれたお肌の質感を大事にしながらハリやうるおいをキープする。
その基本は洗顔、保湿、UVケアのプロセスを見直して丁寧に行うことです。

お肌をリセットする 洗顔&クレンジング

大人の女性には、「とりすぎない」洗顔

「洗顔は肌の状態を正常に整える基本。ここで刺激を与えすぎたり、必要なうるおいを奪ってしまうと、そのあとのお手入れがうまくいかなくなります」と、オリジンズ広報の小野さん。ゴシゴシ洗ったり、必要な油分まで奪うと、肌の状態が崩れ、あとのお手入れが刺激になることも。肌をいたわりながら洗いあげて。

泡立ては、少しずつ水を足して

「手に汚れがついていると泡立ちが悪くなるので、洗顔の前にまず手を洗います。洗顔料を手に取ったら、少しずつ水を加えて泡立てて、あとはモコモコの泡を転がすように肌の上へ滑らせるだけ」（資生堂・岡田さん）。ただし、皮脂の多い小鼻やあごは指の腹でやさしく洗うこと。とにかく肌を摩擦しないように。

ぬるま湯→水で肌を引き締め

洗顔に最適な温度は？ 「36～37℃で。熱いお湯は油分を奪います」（アクセーヌ・中村さん）、「水もしくは、38～39℃くらいのお湯」（岡田さん）と、人肌くらいの温度が適切。「ぬるま湯が基本。最後に水で締めると毛穴が引き締まります。」（ロクシタン・吉田さん）というから、試してみたい。また、「すすぎ時間は1分くらい必要。時計で1度測るのもいいでしょう」（岡田さん）

タオルはキレイな面で拭く

洗いあがった肌を、タオルでこすっては、せっかく優しく洗い上げても台無し。「タオルは大きめのものを用意し、常に新しい面をあてて、水を吸いとらせること。決してこすらず、肌に負担をかけないことが大切です」（吉田さん）

ITEMS

空気に反応して、肌の上で泡立つタイプのクレンザー。ラインレス フォーミング クレンザー 105ml ¥5,250／ドクターブラント

うるおいを抱えた高密度な泡で毛穴の奥の汚れをオフ。アクアレーベル ミルキームースフォーム（洗顔フォーム）130g ¥997（編集部調べ）／資生堂

炭酸で作られた濃密な泡が、肌の奥の血流を促進。ソフィーナボーテ 泡マッサージケア洗顔料170g ¥2,940（編集部調べ）／花王ソフィーナ

イスラエルに住む女性ガミラが30年かけて完成させたヒーリングソープ。ガミラシークレット ラベンダー 115g ¥3,465／シービック

刺激に弱い肌はミルク洗顔

「肌の乾燥や肌荒れが気になる人には、ミルク洗顔がオススメ」（オリジンズ・小野さん）。乾燥が進んだ肌は、泡洗顔も刺激になる場合が。水ですすがず乾いた状態のうえにミルクをのせて包み込むと、汚れだけが除かれ、肌には潤いがプラス。

美容液で洗うような心地よさ。メイク ア ディファレンス クレンジング ミルク150ml ¥3,360／オリジンズ

蝴蝶网 budie.com
「http://bbs.minina.cn 搜集整理收藏下载」

さっぱりorしっとり。仕上がりイメージでクレンジングを変える

蝴蝶网 hudie.com

オイルタイプ

日焼け止めなどのハードなメイクも簡単に落とせる、オイルタイプ。乾燥肌や敏感肌にも使える。

肌に負担の少ない処方ながら、しっかりと落とすクレンジング。マイルド ウオッシュ クレンジング 120ml ¥2,940／アクセーヌ

クリームタイプ

マッサージするようになじませて、ハードなメイクもしっかりオフ。うるおいを重視する人におすすめ。

パック効果で肌に必要なミネラルも吸収。デイリー エクスフォリエイティング クリーム100ml ¥7,875／ジュリーク・ジャパン

ミルクタイプ

肌をやさしくいたわりながらメイクをオフ。ハードなメイクは落とせないものの、過敏に傾いた肌にも使える。

森を感じる心地よい香りに癒される。オリーブツリー モイスチャーバランスクレンジングミルク150ml ¥2,940／ロクシタン ジャポン

ジェルタイプ

すっきりとした洗いあがり。なじませていると、途中で感触がかわるものが多く、洗い上がりのサインに。

植物性オイルをベースに天然保湿成分を配合。リーフ＆ボタニクス クレンジングジェル レモングラス 145g ¥1,260／松山油脂

ローションタイプ

コットンになじませてふき取るタイプ。洗顔不要でローションまでのステップが完成するものが多い。

ふき取り後の肌もみずみずしくキープ。エリクシール シュペリエル メーククレンジングローション150ml ¥2,625（編集部調べ）／資生堂

アイメイクはコットンでソフトにクレンジング

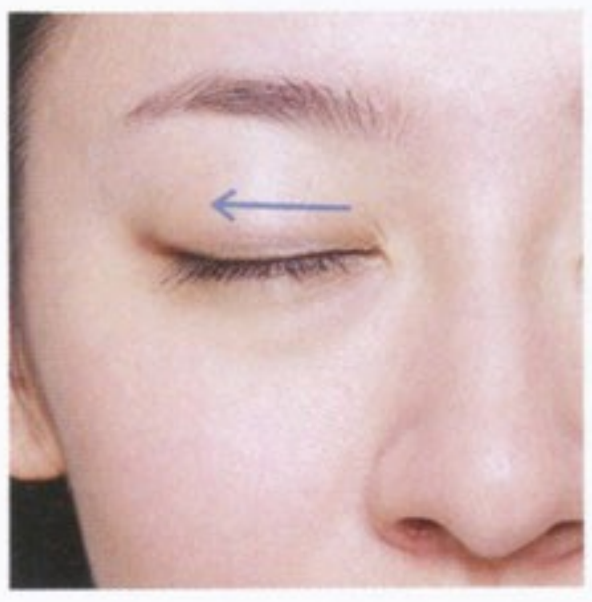
敏感な目元、口元専用のオイル。コットン使用でよりソフトに。アイメイクアップリムーバー 100ml ¥1,680／ロゴナジャパン

マスカラのようなコームでなじませるリムーバー。マキアージュ マスカラコーミングリムーバー ¥1,575（編集部調べ）／資生堂

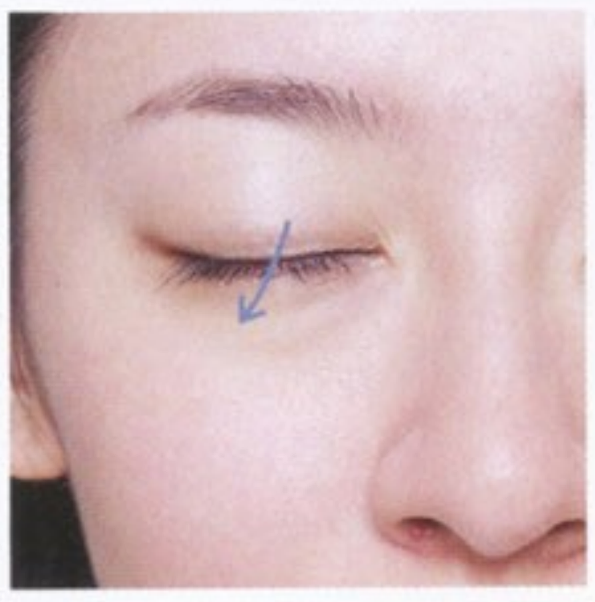
ゴシゴシこすると、色素沈着の原因に

目元の色素沈着を防ぐため、ポイントメイクリムーバーは必ず使いたいところ。資生堂の岡田さんに、詳しい使い方をきうかがいました。「コットンにリムーバーをたっぷりとったら、まずは目頭から目尻にかけてなぞり、アイシャドウを落とします。次にしばらくまぶたの上に当ててから下方向に流して、マスカラをオフ。最後にコットンを四つ折りにして角を使い、アイラインを落とします」。マスカラ専用のリムーバーも登場しているから、使い分けてしっかりオフして。

ポイントメイクの落とし方



アイシャドウは目頭から目尻に



マスカラは上から下へ

アイラインはコットンの角で

http://bbs.minina.cn

ローションのつけ方でお肌が変わる

日本人の肌に欠かせないローション

「欧米人に比べて、日本人の肌はバリア機能が弱く、せっかく与えたうるおいも逃げがち。化粧水のお手入れは重要なポイントです」（ロクシタン・吉田さん）。化粧水をたっぷり使った保湿は、スキンケアの基本中の基本。使用量は、コットン1枚にたっぷり500円玉大より大きいくらいが適切。

ムラなくつけられるコットン使用

「コットンでつけるやり方、手でつけるやり方がありますが、コットンの特長はムラなくつけられるところ。顔の凹凸は手だとムラになりやすいのです」（資生堂・岡田さん）。トロリとした化粧水は手でOKと思いがちだけれど、粘度の高いものほどコットンを使ったほうが浸透させやすいそう。

コットンの正しい持ち方

「コットンは、親指で押さえるだけだとヒラヒラしてしまってつけにくいうえ、お肌に刺激になります」（オリジンズ・小野さん）。コットンは斜めにもち、小指と人差し指ではさむ。これならパッティングの際にもずれないし、肌に当たる面積を大きくすることができる。

ITEMS

オーガニックコットンのブランドが作った、こだわりのコットン。60×60mm。化粧用コットン60枚入¥420／アバンティ

肌にやさしいごく薄シートに包まれた天然コットン。70×50mm。パッティングコットン60枚入¥399／エテュセ

「http://bbs.minina.cn」

ITEMS

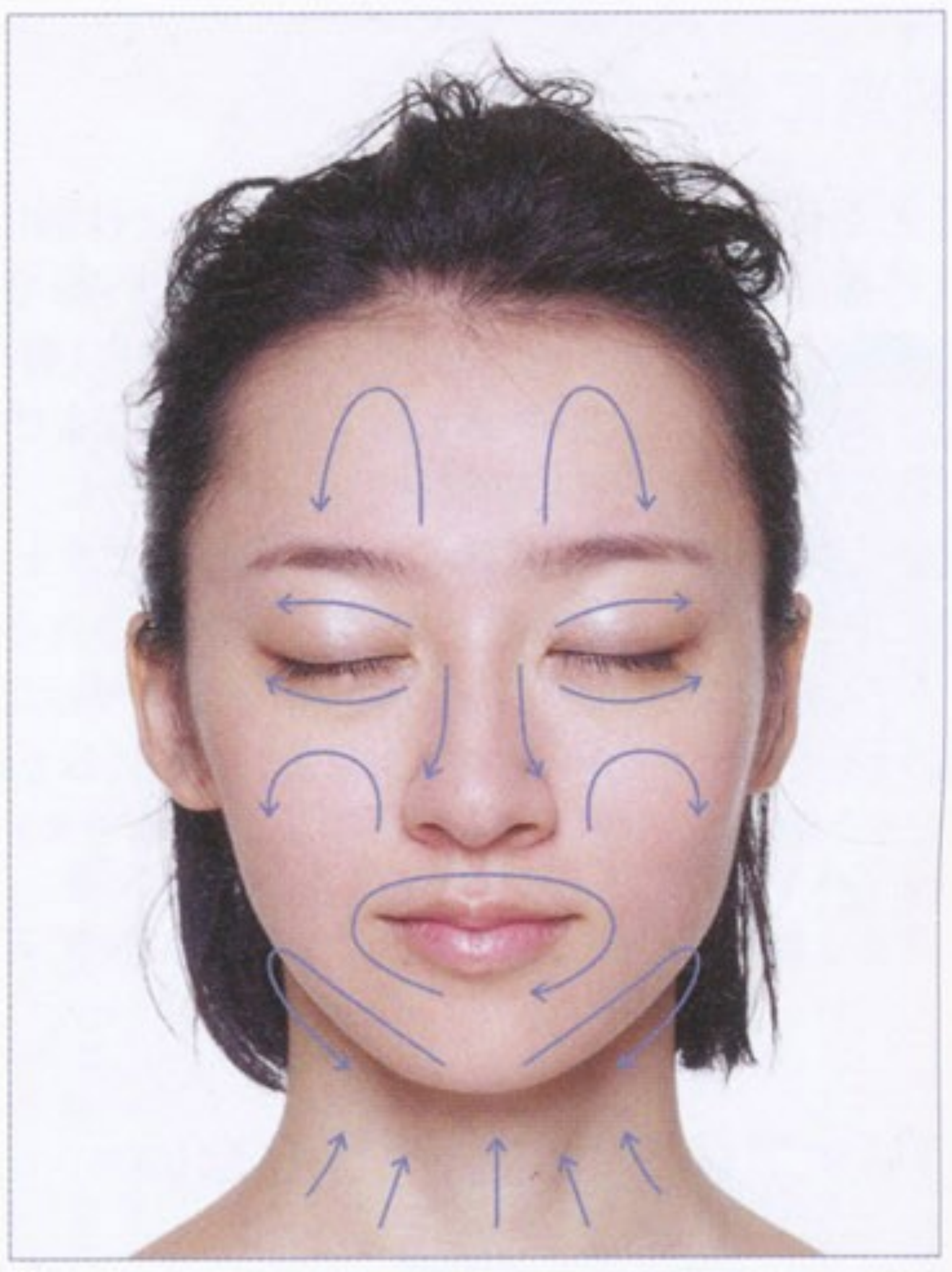
乾燥や紫外線から肌を守り、ゆらぎにくい肌へ。ウェルバランス バランシングプライマー WT I 100ml ¥4,725／アユーラ ラボラトリーズ

ショウキョウエキスなどの有効成分が、肌を芯からうるおわせる。ソフィーナボーテ 化粧水Ⅲ160ml オープン価格／花王 ソフィーナ

イモーテルの植物の力で、肌にハリとうるおいを。イモーテル エッセンシャルフェースウオーター 200ml ¥3,675／ロクシタン ジャポン

最初になじませてから、パッティング

「ローションはまずは全体になじませてから、そのあとパッティング」（小野さん）。「つける順番は、頬や額などの広い部分からスタート。顔の中心から外側に向かって円を描くように（写真）。それぞれ2～3回繰り返します」（岡田さん）



最後は必ずハンドプレス

「お肌に浮いたままの状態で次のアイテムを重ねてしまうと、お肌のうえでボロボロういてきてしまう原因に。お手入れはワンプロセス終わったら必ずハンドプレスして、しっかり入れ込むこと」（吉田さん）。手の体温を伝えることで浸透力が高まります。これだけで、お肌のモチモチ感がアップするはず。

敏感肌のお手入れは

一方、「敏感肌の方には、コットン使用はおすすめしません。コットンの接触も刺激になる可能性があるからです。手でつけたあと、ハンドプレスしてなじませます」（アクセーヌ・中村さん）。肌の状態に合わせて、つけ方も変えてみよう。

化粧水の前後のこんなお手入れ

化粧水の前に使うブースターコスメは、肌の上の不要な角質を取り除いて、化粧水などの浸透をたすける役割が。バリア機能の弱い日本人の肌に欠かせないのが乳液。化粧水と同様コットンづけがおすすめ。美容液はさまざまな肌の悩みを解消するアイテム。使うときは乳液の前になじませて。手軽にスペシャルケアができるのが、シートパック。役割的には美容液と同じなので、お風呂上がりやメイク前、化粧水を使ったあとに使用して。

蝴蝶网
「http://bbs.minina.cn
搜集与提供免费下载」

蝴蝶网
hudie.com
「http://bbs.minina.cn
搜集和提供免费下载」

ノーメイクの日こそ、UV対策

秋冬の紫外線もあなどれない

日差しの強い真夏を越えて秋。ついついUVケアもおざなりにしそうになるけれど、シワやたるみの原因となるUV-A波は、秋冬でも量が多いのだとか。「紫外線の影響に、秋冬の乾燥が加わるとダブルパンチ。紫外線対策は1年中は、もはや常識です」（ロクシタン・吉田さん）

本当に怖い光老化

「『光老化』とは加齢による『自然老化』とは別に、紫外線の影響による老化のこと。弱い紫外線でもダメージは蓄積し、肌に影響が現れます」（資生堂・岡田さん）。「紫外線にあたるとシミになるだけではなく、角質が厚くなり肌内部がスカスカに。これが、シワやタルミの原因にもなります」（アクセーヌ・中村さん）。紫外線をよく浴びる漁師さんとインドアな職業の人では、加齢のスピードがまったく違うというデータもあるのだとか。聞けば聞くほど怖くなる、紫外線の害。でも、お手入れ次第でストップ可能！

UVケアの最前線はうるおい

「紫外線にあたると、肌のターンオーバーが乱れて乾燥がすすみます。最近のUVケアは、紫外線を防ぐとともに、保湿機能をもつものがふえてきました」（岡田さん）。肌に優しい処方だから、屋外で過ごすときは、2〜3時間おきにこまめに塗り替えたい。

日焼け止め、きちんと塗れてる？

顔の中で塗り残ししやすいのが、眉間、髪の生え際、フェースライン、小鼻の脇など。耳や手足の甲、膝裏も要注意。また、特に紫外線を浴びやすい額、鼻、頬骨や肩などは重ね塗りをして、きっちりガード。

ITEMS

MAエキスが肌のメラニン生成プログラムを正常化。インプレスICブライトニングサンプロテクター60 ml ¥3,675／カネボウ化粧品

紫外線による細胞破壊から、肌を積極的にガード。UV SPF30 ハイプロテクション30g ¥4,725／ドクターブラント

肌に有益な光だけを取り入れて、有害な光波を散らす。ザ・SPF 30 UV プロテクティング フリュイド 40ml ¥9,975／ドゥ・ラ・メール

G-トレハロースを増量して、保湿力がさらにアップ。マイルドサンシールド22g ¥3,150／アクセーヌ

ストレスから肌を守る。SPF25、PA++。ブライター バイ ネイチャー ブライトニング モイスチャーローション50ml ¥5,250／オリジンズ

「http://bbs.minina.cn」

肌色がいきいきとよみがえる、メイク前のマッサージ

お出かけ前の顔色がさえないとき、その場ですぐに解消してくれるのが、セルフマッサージ。
朝お化粧前に5〜10分、乳液かクリームを手にとってマッサージして。心地よい刺激に目が覚めるうえ、
顔色がすっきり冴えてみえるのがわかるはず。本紙でも活躍中のヘアメイク 吉川さんに、マッサージ法をききました。

1. 額の中心に人差し指、中指、薬指をあてて、中心からわきへ滑らせ、こめかみへ流します。

2. 鼻筋に中指、薬指をあて、下になでおろしていきます。

3. 小鼻に薬指をあて、上から下へくりくりとなでおろします。

4. 中指薬指をあごにあてて口角を持ち上げ、耳の上へ流します。

5. 親指と人差し指であごをはさみ、フェイスラインにそってなぞります。

6. 人差し指と中指を口角にあて、こめかみにむかってすべらせます。鼻の脇からも同様にこめかみに向かって。

7. 目の下、鼻の脇に中指をあて、こめかみまで滑らせます。

8. アイホールの目頭よりに親指をあて、こめかみまで滑らせます。

9. こめかみに人差し指、中指、薬指をあてて、鎖骨まで流します。

蝴蝶网 hud com

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

part. 2 「ナチュラルなのに印象的」な顔を作る引き算メイク

天然素材のお洋服やゆったりシルエットのファッションには、作りこみすぎたメイクは合わないもの。
目指すのは、ナチュラル感の中に強さがある「印象的な顔」。
素肌感を生かすため、あえてファンデーションは使わず、目元はブラック、ブラウン、ベージュのシンプルグラデーションながら、華やかさと力強さのある顔を目指しましょう。

質感を残しつつ、キメの整った肌をつくるベース

キレイなノーメイク肌を演出するため、ファンデーションのプロセスは引き算。
下地とコンシーラーでベースを整える。

1.

保湿力の高い下地を、額、両頬、あご、鼻の5点において伸ばします。ファンデーションを使わないので、塗りムラがないよう丁寧に。

毛穴や凹凸をなめらかに補正しつつ、立体的な顔立ちを表現。マキアージュ スタイリングキープベース UV30ml ¥3,150（編集部調べ）／資生堂

2色のコンシーラーとパウダーをセット。仕上げにパウダーを重ねることで肌の透明感を高める。スパーベーシック コンシーラーパクト02¥5,775／RMK

2.

クリームタイプのコンシーラーを塗ります。肌色とほぼ同じトーンの色を選び、目の下に広範囲にぼかします。目の下のくすみがなくなるだけで、顔の印象がさわやかに。

3.

口角のまわりにもコンシーラーをおきます。ここに色をおくことで、口角があがって見え、表情が明るくなります。

http://bbs.minina.cn

自然な血色と明るさを出す パウダー&チーク

チークは健康的な血色にみせるため、
クリームとパウダーのダブル使い。
お粉で透明感をプラスする。

口元にも頬にものせられるマルチなアイテム。パウダーチークのベースにもなる。ポット ルージュ 03 ¥3,990／ボビイ ブラウン

蝴蝶网 udie.com

1.

練りチークは、肌なじみのよいブラウンがかったローズ系の色をチョイス。中指でとって頬骨の高い位置におき、こめかみに向かってぼかします。自然な血色に見せるためのポイントです。

2.

筆に粉をたっぷりふくませて、額から下へ向かってつけていきます。ひととおりつけたあと、さらによくブラッシングすると、肌にツヤが加わります。

天然パールパウダーのミネラルで、肌を守りながら透明感のあるメイクをキープする。ミネラルフィニッシングパウダー 1¥4,935／ローラ メルシエ

3.

さきほど、練りチークをおいた場所に、パウダータイプのチークを重ねます。こうすることで持ちがよくなり、ノーファンデでも健康的な肌色をキープできます。

どんな肌色にも合うカラーバリエーションのシリーズ。セカンドスキンチークカラー プラムラディアンス ¥3,150／ローラ メルシエ

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」
蝴蝶网
hudie.com

目もとのラインを自然にきわだたせるアイメイク

単色使いで影とラインを足すことで、
目元のくっきり感を出す。
マスカラもラインも厚くなりすぎないように。

つけたての美しさが16時間続く、にじまないアイライナー。シャープナー内蔵で、太さの調整も自在。カラーステイ アイライナー 101 ¥1,260／レブロン

1.

目の際、まつげの内側にインサイドラインを入れます。色をおさえたメイクなので、目元のクッキリ感は重要です。

根元からしっかり持ち上げ、まつげの1本1本がつややかに広がる、コーム型のマスカラ。マキアージュ マスカラ コーミンググラマー BK999¥2,625（編集部調べ）／資生堂

ミクロサイズの均一な粒子が目元にぴったりフィット。植物エキスからなる独自成分が、有害物質から肌を守る。パレット カルテット 20 ¥6,300／クラランス

2.

アイカラーは目のきわ2ミリくらいに濃いブラウン。アイホール全体にベージュの2色のグラデーション。手軽に、落ち着いた大人っぽい目元が作れます。

3.

ブラシがコーム状になった、セパレートタイプのマスカラを塗ります。まつげの根元にしっかりつくので、アイライン効果がプラスされて、目元の印象が強くなります。

ほのかな色で 華やかさをプラスするリップ

リップは「口紅してます」感は避けたいところなので、
肌色にあった薄づきをチョイス。

目元にポイントをおいたので、唇は控えめに。トリートメント効果の高いリップを選び、スティックでラフに塗ります。色はすっぴんの唇に近いベージュピンク。

リップクリームのようなクリーミーなテクスチャーでつけた瞬間唇にうるおいを感じる新感覚リップ。クリーミー リップ カラー 03 3.4g ¥3,675／ボビイ ブラウン

Fin.

ナチュラルなチークで血色がよく見える頬と、かすかに強さのある目元がやさしいイメージ。ノーファンデだから、女性っぽくなりすぎずに、ナチュラル。

蝴蝶网 hudie.com

「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」

part. 3 ナチュラル肌を作るおすすめアイテム

自然な質感を生かしながら肌の透明感を引き出し、立体的に見せる引き算メイク。
そんなメイクにぴったりの自然なカラーや仕上がりのアイテムをセレクト。

下地

ノーファンデなので、
ベージュやピンクの色がついた
タイプがおすすめだけれど、
重要なのは保湿力。
長時間乾かないものを。

超微細なパールが、内側から輝く肌を表現。べたつきのないテクスチャーで肌触りもなめらか。SPF30 PA +++。ブライトニング メイクアップベース ベージュ 30ml ¥7,560／ゲラン

スイートアーモンドなど天然保湿成分配合で、肌にうるおいと自然な色づきを。日本人向けに開発された商品。カバーアップベース（ミスティローズ）30ml ¥4,410／ヴェリマ（ケーツー・インターナショナル）

ヒアルロン酸とアプリコットシードオイル配合で、乾燥から肌を守る。シャンパンゴールドの輝きでツヤ感。モイスチャアライジング ファンデーション プライマー 01 30ml ¥3,675／ポール＆ジョー ボーテ

コンシーラー

肌色も状態によって微妙に変わるので、
多色入りのパレットや色ちがいを
用意するのがおすすめ。

クマの完璧なカバーのための目元用コンシーラー。クリーミーで敏感な目元にやさしくなじむ。コレクター ポーセリンビスク、ポーセリンピーチ1.7g 各¥3,675／ボビイ ブラウン

3色入りで微妙な色調整が可能。美白成分配合で、シミ、そばかすを防ぐ効果があるのもうれしい。ホワイト プロテクト C クリエイティブコンシーラー 4.5g ¥3,675／イプサ

優れたカモフラージュ効果をもつ、目元用のコンシーラー。3色のカラーバリエーションの中から、肌色にあったものをチョイスして。シークレットコンシーラー 1・2 各¥3,150／ローラ メルシエ

ルースパウダー／ミネラルファンデーション

ナチュラル感を出すには、
色がほとんどつかず、キメの細かさを
表現するルーセントがおすすめ。

敏感肌にも使える、ルースパウダー感覚のミネラルファンデーション。付属のブラシでなじませて。ピュアミネラル パウダー <ファンデーション>B01 ¥1,995／メイベリン ニューヨーク

セラミドを内包したうるおいのパウダー。輝きパール配合で、肌全体の明るさをアップ。サナ エクセル クリアルーセントパウダー N CP1 ¥2,205／常磐薬品工業

パフにパウダーをとり、らせんを描くように肌に伸ばすと、きめ細かい上品なマット肌に。マジーデコ フェイスパウダー 10 ¥5,250／コスメデコルテ

チーク

クリームのチークと
パウダーチークのダブル使いをすると、
色持ちと発色がよくなる。
少しブラウンがかったピンクは、
自然な血色を演出できる。

軽いテクスチャーとシマー感のあるカラーで、自然な血色を表現する、クリームタイプのチーク。シアー カラー チーク ティント シアーモーヴ ¥3,675／ボビイ ブラウン

肌を隠すのではなく、自然な色合いでシアーな仕上がりになるチーク。スモーキーなローズピンク。ブラッシュ 4017 ¥3,150／ナーズ ジャパン

グラデーションチークとクリアハイライトがひとつになって、立体的な顔立ちに。コフレドール ブレンドカラーブラッシュ OR-24 ¥3,150（編集部調べ）／カネボウ化粧品

蝴蝶网
hudie.com
「http://bbs.minina.cn
」

蝴蝶网 hudie.com

アイカラー

基本の入れ方は2色あれば
充分だけれど、4色使いのパレットは
ハイライトもいれられて便利。

ライトカラー、アクセントカラー、ディープラインカラー、輝きラインカラーの4種のセットで、輝きのうるみ目効果。ヴィセ ブリリアンスフォルミング アイズ A-1 ¥1,680／コーセーコスメニエンス

チェスナッツブラウンやブロンズ ゴールドが温かなきらめきを与えるアイカラー。ラディアント シャドウ カラーパレット 441 ¥8,085／ゲラン

シルクの保湿成分で潤いアップ。温かみのあるブラウン。ラブーシュカ デュアル プリズムアイズ BR-3 ¥1,365（編集部調べ）／カネボウ化粧品

アイライン

デリケートな粘膜に触れるものだけに、
描き味のなめらかなものを吟味したい。

目の際に均一な線が描けるフラット芯で、自然に目元を強調。自然にぼかせるチップつき。オーブ クチュール デザイニングアイライナー BK701 ¥3,150／花王ソフィーナ

インサイドラインにぴったりのウォータープルーフ。アクアアイズ ウォータープルーフアイライナーペンシル1 1.2g ¥2,205／メイクアップフォーエバー

クレヨンタイプのごく細2mm芯で、繊細な目のきわの埋め込みに最適。サナ エクセル ラスティングアイライナー LA1（ブラック）¥1,200／常盤薬品工業

マスカラ

目を大きく見せるボリュームタイプよりも、
根元にしっかりつけて、
自然にまつげを広げる
セパレートタイプをチョイス。

ディープトリックパウダー配合で、色濃度が高く深みのある発色を実現。ファシオ ハイパーステイマスカラ ディープトリック（カールロング）BK001 ¥1,260／コーセーコスメニエンス

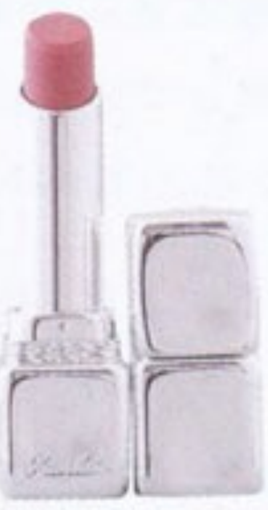
液だまりのついた進化系クシ型コームで、まつ毛の根元までしっかりキャッチ。ひと塗りで、存在感のある目元に。パーフェクトマルチマスカラ8g ¥1,890／エテュセ

ボリュームとセパレート、二つの仕上がりを楽しめるコームで、全方向にスキのないまつげを完成。コフレドール ダブルアクションマスカラ BK36 ¥2,940（編集部調べ）／カネボウ化粧品

リップ

元の唇にほんのり色を足すことと、
うるおいのある質感に
みせるのがポイント。

唇を保護し、しっとりさせるシアバター配合。弾力とツヤのある、触れたくなる唇に。リップスティック305 各3.7g ¥3,255／メイクアップフォーエバー



ワイルドマンゴーバターが唇にうるおいとふっくら感を与える。赤ちゃんのようなキュートな口元に。キスキス ベビーカラー 260 ¥3,885／ゲラン

唇にのせると体温に反応してとろける反応。グロスでしか表現できなかった、ぬれた光沢を実現。イレジスティブル リップス C 10 ¥3,150／RMK

http://bbs.minina.cn

蝴蝶网
udiecn&com

おしゃれな人の メイク&スキンケア

自分なりのスタイルで、ナチュラルなファッションを着こなしている人たちは、
ビューティにもこだわりがあります。
スキンケア & メイクのポイントとおすすめアイテムを教えてもらいました。

撮影／大野和香奈（商品） 文／田中絵真

倉地麻子さん
イノセント・プレス

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

強いクレンジングを使いたくないので、軽めの化粧品を選んでいます。基本的にはダブル洗顔もしません。「ヴェレダ」のアーモンドクレンジングミルクは、洗い上がりの肌が、しっとり潤います。乾燥や肌荒れが気になる日には、「ヴェレダ」のワイルドローズ インテンシブオイルで集中トリートメント。ローズの香りで心地よく眠れ、朝起きると肌がふっくら。「ヴェレダ」は環境に優しいコンセプトが好きです。

メイクの方法と、使っているアイテムを教えてください。

ベースは、「アクセーヌ」のマイルドサンシールド。自然な肌色なので、ファンデーション替わりに。上から、「ノブ」のパウダーファンデで押さえます。アイカラーやアイブロウはブラウン、マスカラはクリアを使い、目元や眉の印象が濃くなりすぎないように。ただ、チークだけはきちんと塗って、明るい印象にします。

アーモンド クレンジングミルク（クレンジング）、ドライセンシティブスキン 75ml¥2,100、ワイルドローズ インテンシブオイル（集中トリートメント）エイジングスキン 0.3ml × 30 カプセル ¥6,300 ／以上すべてヴェレダ・ジャパン

平井かずみさん
フラワースタイリスト

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

朝の洗顔は水だけで洗います。石けんなどで洗うと、必要な油分までおとしてしまいそうなので。「ちふれ」の化粧水をたっぷり使ってコットンパックすることもあります。「山田養蜂場」の薬用RJエッセンスは、つけ心地と翌朝のふっくらとした感触が好き。

メイクの方法と、愛用のビューティアイテムを教えてください。

ファンデーションはごく薄く。アイメイクはもともと目元がはっきりしているので、ビューラーで上げて「クリニーク」のマスカラを少しつけるくらい。「RMK」のインジーニアスチークスを、頬骨のあたりに丸く入れて健康的に。クリームタイプで指で直接塗れて、つやのある仕上がりになるので好きです。

手元のお手入れは、「スカリーズ」(P80) のハンドスクラブを使ったあと、「O.P.I.」のネイルのナチュラルカラーを塗ります。草花を扱うので、派手な色は使いません。

フェアリーテイル プライド 15ml 各 ¥2,100 ／オーピーアイジャパン

小倉淳子さん
キャトルセゾン・プレス

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

メイクよりも、素肌の状態でいられるように普段の食事に気をつけています。旬のものや産地直送の野菜など。クレンジングは「マークス&ウエブ」(P77)。ハーブの香りでリラックスでき、洗い上がりがしっとりしているから。化粧水と美容液は「ユイル・エ・ボーム」(P78) を使っています。

メイクの方法と、愛用のビューティアイテムを教えてください。

メイクはベースだけ。「RMK」のファンデーションと下地は、素肌に近い仕上がりです。シャンプー、コンディショナーは、「アグロナチュラ」(P76) のシリーズを使っています。ハーブの自然な香りとほどよいしっとり感が◎。ネイルは「essie」のベースコート、トップコートを使用。ナチュラルな色の上にゴールドのラメを重ねてフレンチにすると、少しだけ華やかに。「サンタ・マリア・ノヴェッラ」のフリージアは、天然香料で作られたフレグランスです。

メイクアップベース 30ml¥3,675、リクイドファンデーション 30ml¥4,515 ／以上 RMK オーデコロン フリージア 100ml¥14,700 ／サンタ・マリア・ノヴェッラ

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

蝴蝶网
hudie.com

マエダサチコさん
キャンドル作家

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

洗顔は泡を作って指先でそっと洗い、水ですすぎます。朝の洗顔は浄水、夜はマイナスイオンの出るシャワーヘッドを使っているので、入浴時に。お肌の調子がよくなりました。寝不足になるとむくむので、朝お風呂に入って、顔のリンパマッサージをします。基礎化粧品は「シスレー」。毎朝「ラムカ」のシートパックを使って保湿。夜より朝使ったほうが、肌の調子はよいようです。

メイクの方法と、愛用のビューティアイテムを教えてください。

メイクはリキッドファンデーションを目の下と頬にうっすらつけるくらいです。チークは、「シュウウエムラ」のピンクベージュを頬の高い位置と鼻の頭に少しつけてキュートな感じに。眉は髪の色に合ったパウダーを少しのせています。マスカラは「ポール＆ジョー」を愛用。上まつげにはあまりつけずに、下まつげに少しつけるとノーメイクっぽくなりすぎなくてよいですよ。

ラッシュ マスカラ ¥3,675 ／ポール＆ジョー ボーテ グローオン各 ¥2,940 ／シュウ ウエムラ、

堀江直子さん
スタイリスト

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

スキンケアは「イソップ」を10年以上使っています。植物成分をたっぷり使った、オーストラリア生まれのブランドです。最近は「ジョンマスターオーガニック」も注目しています。

メイクの方法と、愛用のビューティアイテムを教えてください。

メイクはほとんどしていません。シャンプー＆コンディショナーは「アタノール」。スイス製のアロマ系ブランドで、香りも使い心地も好き。オーガニックなのに、きしまないんです。ローズかローズゼラニウムのシャンプーに、バーベナのコンディショナーを合わせています。仕上げは「ヴェレダ」のヘアオイル。そのほか、「サノフロール」というブランドのアロマオイルが好きで、旅行にも持参します。直接肌につけられるロールオンタイプは、頭痛のときやボーっとしているときに即効性があります。

ビターオレンジトナー 200ml ¥8,505、フェブラス フェイス クレンザー 200ml ¥5,565、フェブラス フェイシャル オイル 25ml ¥7,665、マンダリン フェイシャル クリーム 60ml ¥3,885 ／以上すべてイソップ（プロスペール）

田中美和子さん
スタイリスト

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

メイクはほとんどしないので、洗顔も洗顔料はほとんど使わないんです。日焼け止めを塗った日だけは、「ビオデルマ」のウオータークレンジングでコットンを使ってふき取っています。超乾燥肌なので、化粧水をたっぷり使い、時間があるときはパックをしています。また、「キールズ」のリップバームはお土産でいただいて以来のお気に入りです。

愛用のビューティアイテムを教えてください。

髪のお手入れは椿油。毛先に少しつけると落ち着きます。エッセンシャルオイルは、「SHIGETA」がお気に入り。リバーオブライフというブレンドは、サイプレスやローズマリーが入っていて、こめかみや首すじにぬるとリフレッシュできるので、いつも持ち歩いています。

サンシビオ エイチツーオー D250ml ¥2,940　セビウム エイチツーオー D250ml ¥2,940 ／ともにビオデルマ（ジャンパール）

「http://bbs.minina.cn
搜集分提供免费下载」

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

注連野昌代さん
トゥージューディレクター

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

キールズのスキンケアシリーズを使っています。自然派コスメは香りも好きで落ち着きます。化粧水はオールシーズンですが、保湿クリームは乾燥したら塗る程度です。コスメも、常に新作を追うよりも、いつもある安心感と信頼できる成分、薬局のようなシンプルさがあるキールズのファンです。

メイクの方法と、愛用のビューティアイテムを教えてください。

"素"な印象の方が好きなので、メイクはベースくらいです。リップもナチュラルカラー、アイブロウは画材用の鉛筆を使って整えています。あまり色が強くないので、自然な仕上がりになります。ボディケアでは、アヴェダのフットクリームも、つけ心地、香りがお気に入り。ヴェレダのボディシェイプオイルはフットマッサージ用に使っています。

右からキールのクレンザー、スキントナー、モイスチャライジングクリームなど。アヴェダ、ヴェレダも愛用(商品は注連野さん私物)

蝴蝶网
hudie.com

高本有理子さん
ユナイテッドアローズ・プレス

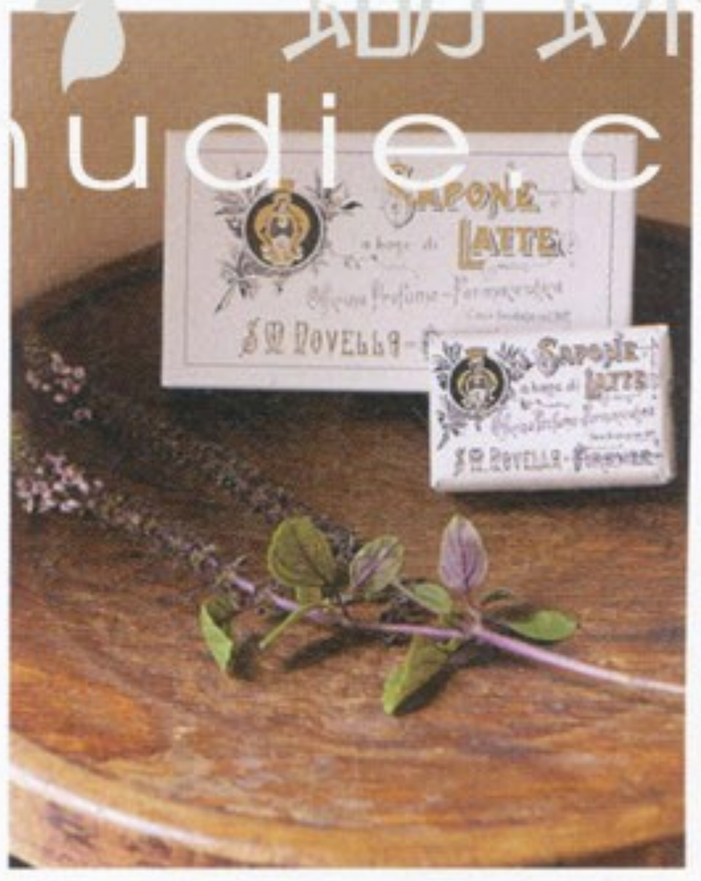
スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

洗顔した後、「サルソマッジョーレ」のスパウオーターをふきかけて、ティッシュで押さえ、さらに吹き付けます。それからヒアルロン酸の化粧水と、「キュレル」の乳液を使います。化粧品に香料が入っていたら荒れてしまう超敏感肌ですが、このお手入れだと調子がいいです。

メイクの方法と、愛用のビューティアイテムを教えてください。

カネボウの「トゥワニー」のリキッドファンデーションは、敏感肌にもいいようです。アイライナーはリキッドタイプ、マスカラもともに、ウォータープルーフを使っています。

「サンタ・マリア・ノヴェッラ」のミルクソープは、香りも豊かでしっとりとした洗いあがり。コットンのボディタオルで洗っています。フレグランスは「パルファンロジーヌ」のローズテテ。キュートな香りです。



ミルクソープ 100g¥1,995/サンタ・マリア・ノヴェッラ

内藤真理子さん
ネスト ローブ・プレス

スキンケアで気をつけていることと、使っているアイテムを教えてください。

無添加のものや、体に優しい化粧品を使用するようにしています。化粧水は、「アグロナチュラ」(P76)のスキントナードライスキン用。そのあと、アロマウオーターをつけて、香りを楽しみます。香料ではなく自然な香りなので、安心してリラックスできます。

メイクの方法と、愛用のビューティアイテムを教えてください。

化粧品は「ロゴナ」(P78)のものが中心です。アイカラーは天然成分で粒子が細かいので自然な仕上がりの上に、もちがよい。ブラウン系を使っています。ファンデーションはあまり使用せず、同じく「ロゴナ」のルースパウダーを使います。ルーセントなのでブラシでつけるとごく自然な仕上がりです。「ロゴナ」のボディローションもさっぱりしていてよいです。

スキントナー n¥5,250、RO ウォーター(ダマスクローズウォーター)¥2,100/アグロナチュラ(イデアインターナショナル)

「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」

鈴木静香
さん
niko and... プレス

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

「アルビオン」を５年ほど使用しています。最初に乳液を使用するスキンケアなのですが、乾燥肌なので、そのほうが化粧水がしみこんでモチモチのお肌になります。メイクはおもに「RMK」を使用。フェイスプロテクターＮに、ベースとコンシーラー。カバー力があるので、気になる部分にぽんぽんとのせるだけでOKです。

森川来未
さん
ジャーナル スタンダード 渋谷店スタッフ

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

洗顔は超乾燥肌なので、朝は水のみ、夜はクリームクレンジング。肌を甘やかしすぎないシンプルなお手入れです。ファンデーションは「RMK」のクリームタイプでナチュラルに。「マジョリカマジョルカ」のマスカラは、ダマにならずに長さが出るので愛用しています。「ランコム」のグロスは、匂いがよい上に、テカらず潤います。

大段まちこ
さん
フォトグラファー

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

クレンジング、アイクリーム、クリームは「ドゥ・ラ・メール」を愛用。香りも使い心地もとても気持ちいいです。「ジュリーク」の日やけどめ、「ロクシタン」のラベンダーシリーズの洗顔、化粧水も愛用しています。香りのいいものが、好きみたいです。知り合いにすすめられて、月に１回ほど、洗顔だけでお手入れをしない肌断食をしています。

大場美奈
さん
COTON 店長

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

クレンジングは肌をこするのがイヤなので、クリームタイプで落ちやすいものをたっぷりと使います。ファンデーションは崩れやすいので薄くぬり、お粉をつけてカバー。目元はハイライトで明るくします。「ローラ メルシエ」のアイカラーブラシは、色をなじませやすくてお気に入りです。

蝴蝶网 hudie.com

田中裕子
さん
ドレステリア・スタッフ

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

アイシャドウは「シャネル」がお気に入り。肌になじむ品のあるパール感が好きです。「クリニーク」のマスカラは、お湯でオフできて、負担が少ないのでよく使います。フレグランスは、「アニック グタール」のプチ・シェリーが好き。洋ナシとピーチのみずみずしい香りなので、香水っぽくなく気軽に使えます。

草場妙子
さん
ヘアメイク

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

普段はメイクしないので、洗顔は石けんのみ。「優石けん」という、100％天然素材で敏感肌にやさしい石けんをネットで購入しています。メイクはめったにしないのですが、海外通販で買える「ORGANIQUE」のバイオシルクコートという商品を化粧下地に使うと、ファンデーションが毛穴に入っていかないので、おすすめです。

御旅屋敦子
さん
ヒューマン ウーマン プレス

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

スキンケアは「オリジンズ」を愛用。ハーブを使った優しい香りと、いくつかのラインからコンディションに合ったアイテムを組み合わせられるのが気に入っている理由。乾燥しやすいので、冬は大きなマスクで顔を覆って寝ています。最近のお気に入りは「ランコム」の電動マスカラ・オシィラシオン。１回でくっきりつきますよ。

池水陽子
さん
スタイリスト

メイクやスキンケアの方法と、お気に入りのアイテムを教えてください。

化粧水は「ロクシタン」のシア ジェントルフェースウオーター。水みたいなパシャパシャした感触がお気に入り。クマのできやすい目元と、乾燥する口の周りは、シアリッチフェースクリームを夜だけ使って保湿します。ヘアケアは「ジョンマスターオーガニック」。シャンプーの泡で少しパックするとよいと聞きました。

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

おしゃれな人に人気の自然派ブランド

おしゃれな人は、身に着けるものだけではなく、
肌や髪にまとうものもできるだけ環境と体にいいものを選んでいます。
そんな女性たちが太鼓判を押している自然派コスメブランドを紹介。

hudie.com

撮影／大野和香奈　文／田中絵真

Agronatura

アグロナチュラ

推薦：内藤真理子さん、小倉淳子さん

日本とイタリアの共同開発によって生まれたオーガニックコスメがアグロナチュラ。バイオダイナミック農法という自然の摂理にのっとり、丁寧にこだわりをもって作られたハーブを使用。ふわりとナチュラルに香る、アロマやフレグランスも支持が高い。

写真右より：カミツレ水やオリーブエキスが頭皮を健やかに整える。Bio Leaves シャンプーn、コンディショナーn　500ml 各¥3,150、オリーブ石けんとオリーブオイルのコンビネーションで、メイクをオフ。クレンジングミルクn ¥4,200、オーガニックハーブのエッセンスと蜜ロウの甘い香り。蜜ロウアロマキャンドル ジャスミン ¥3,150、植物エキスを使ったオイル。マッサージオイル ¥3,990、ダマスクローズがピュアに香る。オードトワレ ローズ ¥8,400 ／以上アグロナチュラ（イデアインターナショナル）

http://bbs.mimina.cn
蝴蝶网 hudie.com

MARKS & WEB

マークスアンドウェブ

推薦：小倉淳子さん

2000年に日本で生まれたデイリー・プロダクツブランド。伝統の釜焚き製法で作られた豊富な石けんやヘアケア、スキンケアのほか、オーガニックのタオルや帆布のバッグ、メープル材のブラシなど、生活周り全般を豊かにする商品が揃う。

写真右上より反時計まわり：天然粘土成分で髪にうるおい。ハーバルアミノヘアパック 300g¥1,785、肌の柔軟性を高めるシアバター配合。ハーバルボディ&ハンドローション 250ml¥1,680、キャリアオイルと混ぜればマッサージ用に。全12種類。エッセンシャルオイル マンダリン 15ml¥2,310、植物性オイルで優しくしっかりオフ。ハーバルクレンジングオイル 150ml¥1,680、センシティブハーバルウォーター　カモミール 110ml¥1,386。長期間かけて熟成させる石鹸。さっぱりと洗い上げる脂性肌タイプ。ハンドメイドオーガニックソープ ローズマリー／炭 100g¥445 ／以上すべてマークスアンドウェブ

john masters organics

ジョンマスターオーガニック

推薦：マエダサチコさん、大段まちこさん、堀江直子さん
高本有理子さん、池水陽子さん

80年代、NYで人気のヘアスタイリストだったジョンマスターが、自宅のキッチンでエッセンシャルオイルを配合して開発したプロダクツ。環境に配慮した農家とパートナーを組み、すべて天然由来成分で作られたシャンプーは、洗った後の泡の環境負荷にまで気を配る。その姿勢に共感するファンが多い。

写真右奥より反時計まわり：ジンやセージのエキスが傷んだ髪や地肌をケア。ジン&セージコンディショニングシャンプー 236ml¥3,045、オーガニックの野菜オイルが髪に強さと輝きを与えるコンディショナー。シトラス&ネロリデタングラー 236ml¥2,730、肌にも髪にも使えるうるおいミスト。ラベンダーハイドレーティングミスト 59ml¥3,360、ミネラル豊富なモロカンクレイでお肌の透明感を高めるマスク。モロカンクレイピュリファイングマスク 57g¥4,830、肌の再生リズムを整えるオーガニック化粧水。ローズ&アロエハイドレーティング トーニングトナー 59ml¥4,410 ／以上、すべてジョンマスターオーガニック（スタイラ）

「http://bbs.minina.cn 蝴蝶网免费下载」

LOGONA

ロゴナ

推薦：内藤真理子さん

ドイツで60年代から自然派コスメに取り組んでいる老舗ブランド。オーガニック認定を受けた植物や野生の植物にこだわり、原料エキスから自社工場で精製。植物成分由来のメイクアップもそろうので、エコな製品でメイクしたい人にも人気が高い。

写真右奥より反時計まわりに：乾燥、敏感肌のために、ワイルドローズを配合した、アルコールフリーローション。ワイルドローズ・ハーバルトナー 100ml ¥2,625、さわやかな橙の花のエキスでにおいを押さえるデオスプレー。リフレッシュナー・アジアン 100ml¥2,625、火山灰で髪と体を洗うラバエルデのライン。ラバエルデ・パウダー 300 g ¥2,100、メイクの仕上がりをやわらかく整えるルースパウダー 25g¥3,675、濃淡2色で自然なグラデが完成。アイカラーデュオ 3g¥2,835、植物オイルベースでお肌を守る。リキッドファンデーション オークル 30ml¥3,675 ／以上ロゴナジャパン

HUILES & BAUMES

ユイル・エ・ボーム

推薦：小倉淳子さん

アンデス出身のバイオ科学者が、果実や花のオイルと比べて効能が高い種子オイルに着目。特に、ビタミンや抗酸化成分多いオーガニック植物を使って作られたビオコスメ。アンデスの伝統と最新の科学が融合した最上級のオイルは、肌に溶けこむ優しさ。

写真右上より：ローズヒップ種子オイルを中心に、100%自然の由来の成分で肌にビタミンを与える美容液。フェイススムージングオイルセラム 30ml¥10,500。チリ産ローズムスク種子オイルが、ウオータープルーフのメイクもさっぱりオフし、ふっくらとした肌に仕上げるクレンジングオイル 100ml¥5,800。できかけの吹き出物に効くほかリンパの流れに沿ってマッサージすると血行促進するアルペン エスオーエス バーム 50g¥6,300。ほのかなグレープフルーツの香りでやさしく肌に浸透してべたつかないジェントルドライボディオイル 100ml¥8,925 ／以上ユイル・エ・ボーム（スイスラインジャパン）

蝴蝶网
hudie.com

内田彩仍さんのおうちが、生まれ変わりました。

おうちの本

内田彩仍

去年の夏に大幅なリフォームをした内田彩仍さんのご自宅。
新しくなったおうちは、内田さんのお気に入りがいっぱいでとっても居心地がよさそうです。
リビングからクローゼットまで、おうちのすみずみを紹介されているほか
手づくりアイデア、季節の模様がえ、お気に入りアイテム紹介など、充実の一冊です。

実用的ながら、
ディスプレイもかわいいキッチン。

大好きな読書が楽しめるように
工夫されたベッドルーム。

冬のソファには、
ニットの小物やブランケットを
添えて。

定価 1,300円　**好評発売中!**

宝島社　http:/tkj.jp　お求めは全国の書店、インターネットで。

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

スカリーズ

SCULLY'S

Pick up Cosme

おすすめコスメ

編集部がぜひおすすめしたい、
ナチュラルで、やさしく賢いコスメの紹介。

撮影／大野和香奈　文／瀬高早紀子

（左から）グリーンティー　マッサージワックス（130g）¥5,040、ラベンダー　ハンドアンドボディクリーム（130g）¥4,200、ラベンダー　ガーデナーズ　フットアンドレッグクリーム（130g）¥5,040、グリーンティー　ボディクリーム（130g）¥4,200、ラベンダー　マッサージワックス（130g）¥5,040

（左から）レモン&ラベンダーグリセリンソープ（100g）¥1,260、ラベンダーラグジュアリーソープ（225g）¥2,835、グリーンティ　シャワー　アンド　バスウォッシュ（300ml）¥3,465、ラベンダー　シャワーアンドバスウォッシュ（300ml）¥3,465、グリーンティ　ボディミルク（300ml）¥5,040、ラベンダー　ボディミルク（300ml）¥5,040、ラベンダー　ボディウィップ（250g）¥5,565、ラベンダー　ハンドクリームインチューブ（75ml）¥3,150

小さなラベンダー農園から生まれた、N.Z.の国民的ブランド。

はじめてそれを手にした人はみな、一様に驚きます。芳醇に包み込まれるその香りに、口をそろえてこう言うのです。「数ある中でも、ここのラベンダーの香りは別格」。

それは自然との共存共生を掲げる国、ニュージーランド（以下N.Z.）から届けられたナチュラルボディケアブランド『SCULLY'S』。本国では人口の約⅓以上が愛用する、もはや国民的ブランドです。

しかし、はじまりはとても小さな小さなものでした。自分たちのため、愛する家族、そして草花や生きもののため。スカリー夫妻が自宅の庭ではじめたラベンダーファームが、その発端だったのです。

小さな規模だからこそ実現した本物のラベンダーコスメ

気候、土壌的にもN.Z.はラベンダー栽培に適した条件を持ったため、農薬も肥料も一切不要。太陽と豊かな土と水とがあれば、植物そのものだけの生命力で生きることができるそれらは、彼らへ真に豊かな暮らしをもたらします。

「当初はラベンダーでハーブを作ったり、天然酵母でパンを焼いたり。その後、徐々に精油で石けんを、クリームも、と手作りしていったそうです。でもあくまでも自家用で、たまに贈りものにする程度。それが評判に評判を呼んで」

スカリー夫妻は思い至りました。今の時代こそ、自然から育まれた商品が求められているということを。そして、バッグひとつでN.Z.全土をめぐって歩き売り。

「セレクトショップやギフトショップなど、200店舗を訪ね、なんと199店舗がその場で即決。さらに、残り1店もすぐ取り扱いを始めたそうです」

N.Z.で出会い、彼らの元へ何度も足を運び、日本発売への軌道を導いてきた曽田純平さん（ワールドワントレーディング）は言います。『SCULLY'S』の魅力は、彼らのライフスタイルにもある、と。

「商品展開も増え、世界中に広がりつつある今でも、決して効率性を優先しません。自然と生活のリズムを壊すような大量生産はしたくないからです。草花を愛で、オーガニックなものを作り、食べ、季節に添った生活をする。そんな暮らしのベースがあったからこそ、庭仕事に欠かせないハンドクリームや、暮らしを五感で彩るキャンドルがうまれたのです。常に高品質で、リピート率が高いのもそのため。だから自然を愛する多くの人たちに支持されているのです」

取り扱い店舗
- 新宿三越アルコット B2F「Koa Koata」東京都新宿区新宿 3-29-1
- プランタン銀座本館 6F「ル・コンフォル」東京都中央区銀座 3-2-1
- アッサンブラージュ　東京都渋谷区代官山 20-20-2F　http://www1k.mesh.ne.jp/assemblage/
- ラコンテ・モア　東京都目黒区自由が丘 2-15-22　http://www.raconte-moi.jp/
- 恵比寿三越　1F「Koa Koata」東京都渋谷区恵比寿 4-20-7

製品に関するご注文、問い合わせはスカリーズカスタマーセンターまで
- 03-6421-7831（土日年末年始のぞく 10:00 ～ 18:00）
- URL からもスカリーズ製品をお求めできます。http://scullys.jp/

http://bbs.minina.cn
hudie.com

ムーンピーチ

MOON PEACH

蝴蝶网
hudie.com

（左から）リヴァイブアロマトリートメントクリーム（34ml）￥3,150、リヴァイブアロマトリートメントクリーム（120ml）￥8,610、プライムアロマハーブウォーター（100ml）￥4,095、エッセンシャルオイル<純心：沖縄からのリラックス>（3ml）￥2,625、<活力：伊予柑>（3ml）￥2,625、<浄化：タイリン月桃>（2ml）￥3,528、<情熱：本月桃>（1ml）￥2,940、プライムアロマハーブウォーター（25ml）￥1,890

日本人のための日本の植物 〝月桃〟が秘める「排出」と「再生」の力

「日本に根づいてきた自然を生かした昔の暮らしからは、今のライフスタイルはあまりにもかけはなれてしまいました。だからこそ、その原点に立ち返るときだと思うのです。食と同じように肌につけるものも〝身土不二〟が一番だと」

月桃精油配合のスキンケア商品誕生へと至った理由をうすき友美さんは、こう語ります。アトピー、花粉症、月経前症候群（PMS）。原因不明のあらゆる未病。とかく「現代病」とひとくくりにされるこれらの症状に、根本から向き合うときだと思ったのです。

そこで注目したのが月桃でした。月桃とは沖縄で琉球時代から「命（ぬち）薬（ぐすい）」として親しまれ続けている美のハーブで、沖縄の人々の生活文化に溶け込んだショウガ科の植物。なかでも特徴的なのは、茎、葉、種、花と、その全てを丸ごと生かせる点です。よってそのパワーも、コラーゲン生成作用、保湿作用、血行促進など、様々な効能が認められているのです。

「そのもとにあるのが、〝排出〟と〝再生〟の働きです。老廃物の排出を促し、肌のバランスの崩れを和らげる一方で、栄養補給、保湿補助をし、内側から再生する。またアトピーで悩む方は〝冷え〟を、冷え性の方は〝ほてり〟をもたらすように、その人にあった最適な肌質に整えてくれるのです」

太陽や月のサイクルとライフサイクル

排出と再生。この2つの力は、太陽や月のバイオリズムにのっとることで、さらに効果は期待できます。たとえば朝、太陽の光を浴び、体内時計を目覚めさせてから洗顔すること。その後、ハーブウォーターとトリートメントクリームで内側から潤わせます。また満月から新月へと向かう過程、月がやせていく流れにそって、人間も排出作用が高まるといわれています。そのため、この時期のマッサージはくすみやむくみをとるのにいいとされているのです。

このような自然と調和したスキンケアは決して特別なことではありません。むしろ、本来持ちえていた治癒力などを蘇生してくれる最も身近な方法といえるでしょう。「心と体はつながっています。月桃のスパイシーな香りもまた、脳に響き、心へ癒しをもたらします。するとおのずと自然へと意識が向くことでしょう。美しさは肌だけではなく、暮らし全体から成り立つものだと思います」

お問い合わせ
レセラ有限会社　東京都港区港南 2-15-1　A-28 階　http://www.rethera.co.jp
＊お客様相談窓口　0120-602168（平日 10:00 ～ 17:00）
＊FAX　03-6717-4141（24 時間受付）
＊E-mail　moonpeach@rethera.co.jp

写真は月桃の花。
ショウガ科・多年草。
月桃は日本が誇る、伝統的なハーブなのです。

http://bbs.minina.cn

蝴蝶网

Drに聞く

スキンケアの基本Q&A

素肌を健康に美しく保つためには
どんなケアが必要なの？
素朴な疑問の数々を美容皮膚科の吉木先生に
ぶつけてみました。

取材・文／入江弘子　イラスト／升ノ内朝子

吉木伸子（よしきのぶこ）
profile
よしき皮膚科クリニック銀座院長。美容皮膚科学と漢方をとりいれた皮膚科治療を行う。著書に『大人のスキンケア再入門』（光文社）、『本当に正しい大人のスキンケア―美容皮膚科医が教える美肌テクニック』（主婦と生活社）、『美肌美人になるためのスキンケア事典』（池田書店）などがある。
http://yoshiki-hifuka.com/

Q1 スキンケアはなぜ必要なのですか？

A　洗顔して保湿をする、それが一番基本の、最低限のスキンケア。皮脂の分泌による脂汚れは、石けんなどを使って落とさないと残っていきます。皮脂とは動物性の天然の脂ですから、そのまま置いて空気に触れていけばどんどん酸化するわけです。酸化された脂は過酸化脂質に変わり、活性酸素を発生し、肌老化によるシミやシワの原因や、場合によってはしっしんや痒みの原因になることもあります。だから皮脂というのはある程度落としたほうがいいんですね。皮脂は大事なものだからあまり落としちゃいけない、とよく言われますが、あれは昔の俗説で、皮脂は潤いではないので、どんどん酸化していく運命にあります。よって、ある程度落として、それの代替物となるような化粧品にある保湿成分で補うのです。化粧品に使われている保湿成分やオイルは、酸化されないように工夫がされていますから、肌にとっては衛生的で安全です。洗顔すると皮脂だけではなく、肌の潤い成分も少しとれてしまうので、そのぶん保湿が必要です。

Q2 洗顔料の選び方、正しい洗顔方法とは？

A　洗顔フォームは、界面活性剤の質のよし悪しや量が多いものなど商品によってばらつきがかなりあるので、固形石けんがおすすめです。石けんは界面活性剤が少なく、石けん成分を主体として作られています。石けん自体に、油分や潤いなどの成分や美白成分が入っていたり、ビタミンCが入っていたりするものもありますが、石けんはそもそも汚れを落とすもので、基本的に全部流れてしまいます。だから浴用石けんや洗顔石けんといった安くてシンプルなもので十分。石けんに求めることは、洗浄力が強すぎもせず弱すぎもせず、自分の肌に適度であること。洗ったあと、一瞬ちょっとつっぱるぐらいで大丈夫。それを保湿して落ち着くぐらいがちょうどいいです。まったくつっぱらない石けんは、ちょっと洗浄力が弱いですね。

1日2回、朝と夜に必ず洗顔してください。洗い方は、手で摩擦しない程度の泡を立てて、顔が卵だとしたら卵を割らない程度の力で洗いましょう。Tゾーンだけはけっこう脂が残る人がいますので、1回顔全体を洗って自分の指で確かめてTゾーンに脂が残って

「http://bbs.minina.cn 搜集评谈提供免费下载」

いたら、そこだけもう1回洗ってください。泡立てネットなどを使う必要は特にありません。

A Q3 洗顔後のスキンケアの基本アイテムは？

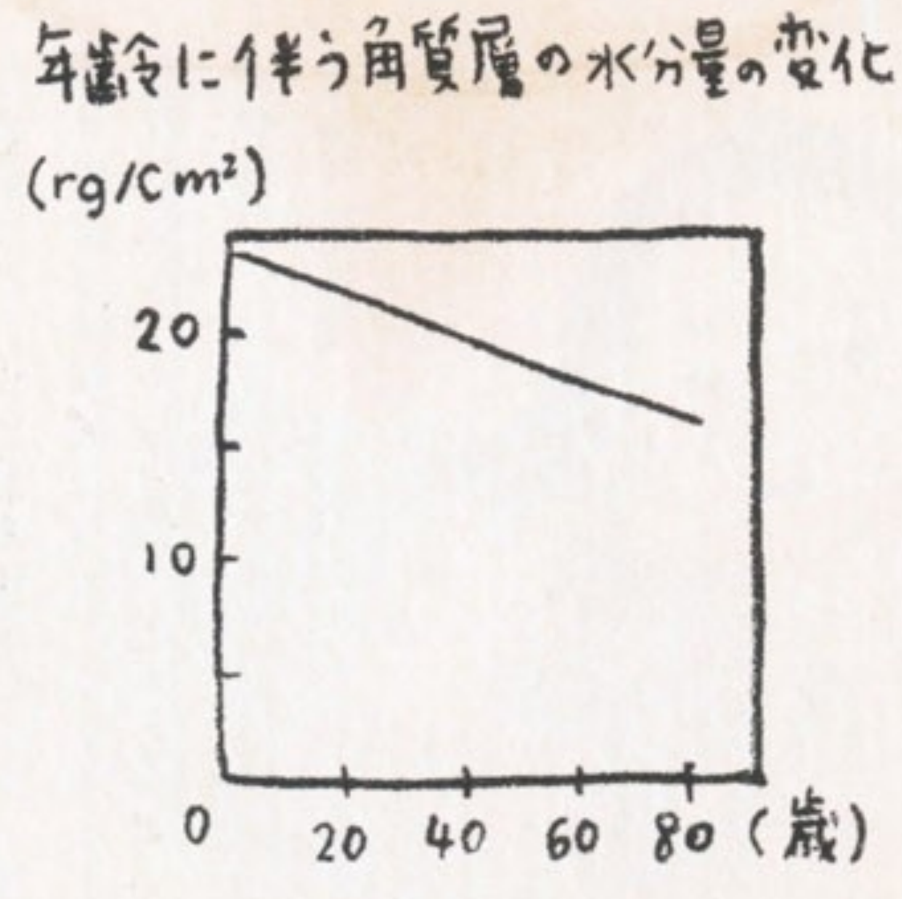
水分は年齢とともに減ってきていますから、年代を問わず、水分を増やすように増やすようにケアしていきましょう。そのためには保湿美容液が効果的です。保湿成分は水分と結合し、肌内部に水分を閉じ込める働きがあります。セラミドが保湿力が一番強く、あとはヒアルロン酸、コラーゲン、エラスチンなどが代表的です。油分は30代ぐらいの人はそんなに減っていないので、クリームやオイルをあまり塗らないほうがいいのですが、ノーマル肌やドライ肌の人は、若干油分を含む保湿美容液をつけましょう。オイリー肌の人はオイルカットの美容液を。ただ目元、口元だけは皮脂腺がありませんので、そこの部分だけは油分を足しましょう。美容液は、肌にあまりトラブルがない人は1000円ぐらいのもので構いませんが、乾燥を感じていてちゃんと保湿ケアしたいと思っている人は、セラミドやヒアルロン酸が入っている、3000円ぐらいのものを目安に。濃度が高ければいいというものでもないので、使ってみて判断していきましょう。

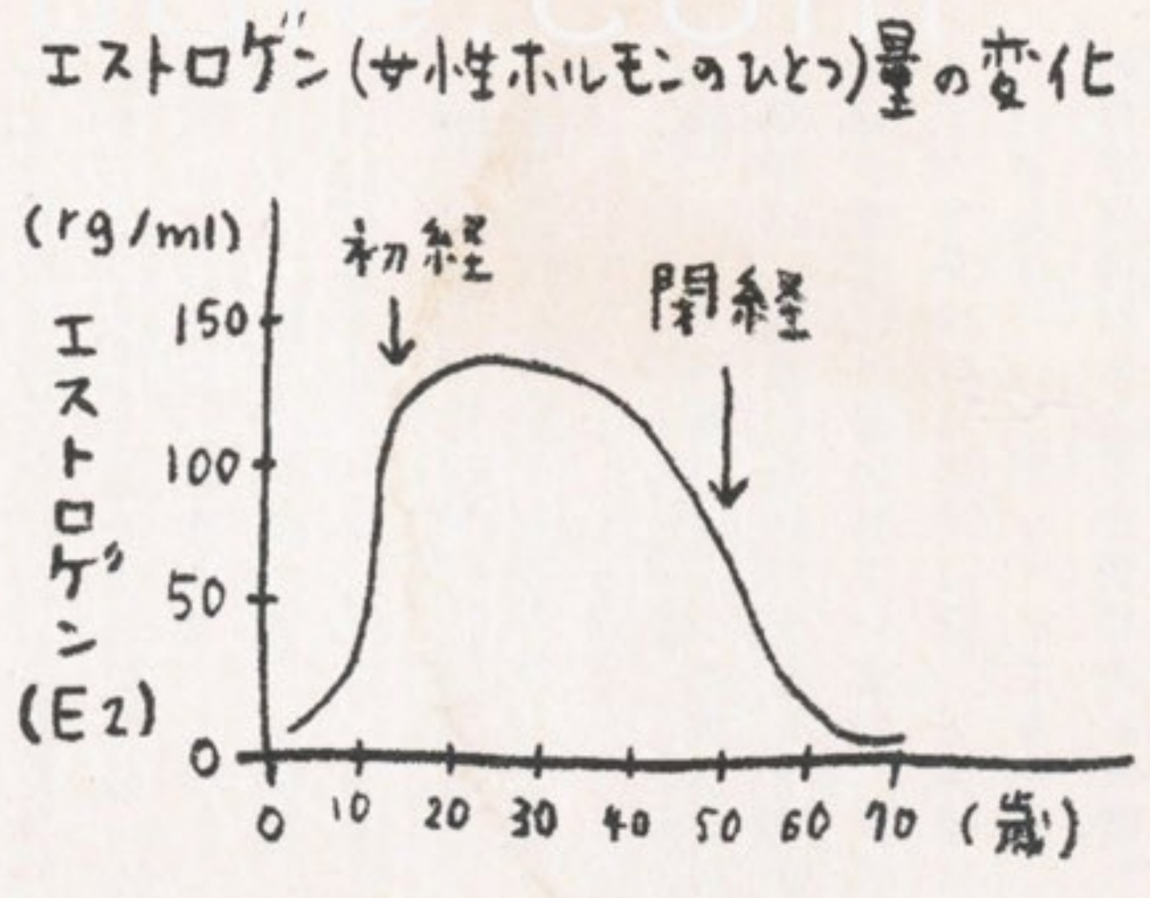
化粧水は、美容液に保湿効果があればつけなくても構いません。また、昔の古い概念でいうと化粧水をつけて乳液（油分）を補うということが主流でしたが、最近は保湿成分が水と結合し、肌の水分を維持しているということがわかってきたので、油分でフタをする、ということはあまり行われなくなりました。

A Q4 20～40代女性の肌はどのように変わってきますか？

年齢別で肌を考える場合は、25～35歳、35～45歳、45歳以上という分け方をします。25歳までは、10代に引き続き若干油分は多いですが、毛穴がざらつく以外のトラブルはあまり出てこない時期で、老化の兆候のあまりない肌。25～35歳というのは、女性ホルモンが一番安定する時期で、出産に一番適している時期でもあります。肌にはあまり大きな変化はありません。それは女性ホルモンが肌を守っているからなんですね。ただ水分は若干減っていきますので少し乾燥はしてきます。35～45歳は、女性ホルモンが下降線に入ってきて、1年1年肌が変わってくる感じはします。皮脂や水分が減って乾燥が目立ってきます。ここからエイジング（老化）の兆候も顕著になってきます。まず毛穴が開き、それがつながってシワになり、最後にタルミになっていきます。女性ホルモンが減るのと比例して、コラーゲンも減ってくるからです。毛穴、シワ、タルミというのは全部同じ、コラーゲンが傷んでくることによる現象です。

蝴蝶网





A Q5 30代からのエイジング（老化）ケアは必要なのでしょうか？

シミやシワは、できてしまってから、化粧品で消すということはできません。自分のスキンケアでは、時計の針は逆には回せないのです。たとえ10万円のクリームを買ってきたとしても、「消す」のは難しいことです。化粧品は肌の時計の進むのを少しゆっくりにするものと考えてください。誰にでもシミやシワができるわけですから、できる少し手前ぐらいからケアを始めて、予防的に毎日続けていけば、遅らせることはできます。

ただシミ用、シワ用、毛穴用といろいろ買うのは大変なので、老化全般に働きかけるものとして、ビタミンC誘導体（ビタミンCを浸透しやすくしたもの。成分表示名は、リン酸パルミチン酸アスコビル3Na〔APPS〕、テトラヘキシルデカン酸アスコルビル〔VC-IP〕など）やレチノールの成分が入った化粧品をおすすめします。この2つを美容皮膚科でよく使うのはシミにもシワにも効くからです。先ほど、毛穴とシワとタルミはすべてコラーゲンの減少からくると言いましたが、両方ともこれに働きかける作用がありますし、メラニンとシミを抑制する作用があるので、この2つを使っておけばエイジング対策全般ができます。

A Q6 薄化粧・ナチュラルメイクには、クレンジングは必要ですか？

保湿クリームを塗って、その上におしろい（ルースパウダー）をはたくぐらいのナチュラルメイクであれば、石けんで落ちます。下地クリームや日焼

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

け止めクリーム、ファンデーションなどを塗ったら、クレンジングしないと落ちません。クレンジングで一番刺激の強いのがふき取りタイプのもので、続いてオイルとリキッドタイプのもの、もう少しやさしいのがクリームやジェル。ミルククレンジングは確かにやさしいのですが落ちが悪いので、そのぶんこすってしまったりすると、逆によくありません。ナチュラルメイクでしたら、クリームやミルクタイプのものでいいでしょう。

AQ7

乾燥肌の対策を教えてください

乾燥肌の方はクレンジングが強すぎる場合が多いですね。オイルやリキッドの強いクレンジングを使っていないか、クレンジングに時間をかけすぎて2分も3分もこすってないか、などを確認してみましょう。まずクレンジングを直すことで、乾燥肌の人の大半はよくなります。

クレンジングが原因でない人は、保湿が足りてないかもしれません。保湿美容液を多めにつけるようにしてください。

AQ8

オイリー肌の対策を教えてください

皮脂が多いのがオイリー肌ですが、医学的に皮脂を減らすということはできません。スキンケアというのは足りないものを足すことはできますけど、多すぎるものを止めるということはできないのです。オイリー肌の場合は、オイリーだからといって強く洗いすぎたり、保湿せず、乾かそう乾かそうとしたりしている人が多いんですね。そうすると油分が多くて水分が少ない「オイリードライ」の肌になってしまいます。肌というのは、肌の表面で水分と油分がうまくバランスをとっていることできれいに見えるものなのに、水分が少なくて油分ばかりがギラギラ浮いてくるから、やたらテカって見えてくるのです。脂を減らすことはできないので、かわりに水分を増やして、バランスをとりましょう。セラミドやヒアルロン酸が入っているノンオイルの保湿美容液を使えば、脂ばかり浮くという症状は緩和されてきます。あと、油分をなくすことは難しいですが、ビタミンC誘導体の入った化粧水を使うと若干減ることがわかっています。

蝴蝶网

AQ9

大人のニキビの対策を教えてください

大人のニキビは疲れやストレス、寝不足といった内的な原因でホルモンバランスが崩れてできてきます。ただ、ニキビができてくる第1段階として、毛穴の出口が皮脂や汚れで狭くなって角質でふさがれてしまい、皮脂が中に詰まってしまうのです。まず自分でできることは、おもにピーリング（肌の表面の古い角質をはがして、新しい肌を再生させる効用がある）による角質コントロール。ピーリング石けんは洗浄力が強いので、ピーリング化粧品を使うほうがいいですね。それと酵素洗顔料も角質分解になります。

大人のニキビの一番の原因は不規則な生活などによる睡眠不足なので、睡眠を最低6時間はとるようにするなど生活を見直すことも大切です。そういった意味で、ニキビは肌の生活習慣病ともいえますね。

AQ10

肌にとって悪いことは何ですか？

肌にとって一番ダメージが大きいのが紫外線。肌老化の65パーセントは紫外線が原因だと言われています。ノーメイクで日焼け止めだけ塗って生活している人は、シミやシワができやすいのです。とりあえず日焼け止めを塗ればいいと思っている人が多いようですが、日焼け止めは塗る量によって効果がかなり下がることがあるので要注意。1平方センチメートルあたりに2ミリグラム塗らないと、表示のSPFの数値は出ないんですね。実際は必要量の4分の1程度しか塗ってない人が多く、その効果は約25分の1に下がります。日焼け止めはちゃんとした量を塗って、2時間たったら塗り直す。それが難しければ、ファンデーションのほうが時間がたっても効果は落ちないし、UVカットできます。あとは外出するときは日傘をさして、体は衣類で隠すようにしてください。

AQ11

紫外線に長時間あたってしまったときのケアを教えてください

紫外線は浴びてしまってから、リカバーすることはできません。天日干しの干物を生に戻してくれと言っているのと同じことです。元の状態に戻すことはできませんが、ビタミンC誘導体の化粧水で、紫外線の影響を最小限にくい止めましょうね。

AQ12

シミをなくすことってできますか？

シミには、紫外線でできてしまう「老人性色素斑」、ニキビあとや虫さされあ

「http://bbs.minina.cn 搜集整理提供免费下载」

とが残った「炎症性色素沈着」、そばかすなど遺伝性の「雀卵斑」、女性ホルモンの乱れによる「肝斑（かんぱん）」などがあります。40代になって出てくるシミの多くは「老人性色素斑」で、ごく初期のものは美白化粧品で多少効果はありますが、ほとんどはレーザーでないと取れないのです。「炎症性色素沈着」は自分でピーリングをしたり、美白系化粧品を使ったりして薄くすることはできます。「肝斑」にはトラネキサム酸という内服薬があります。そばかすは遺伝性のもので、これもレーザー治療が有効です。

AQ13

クスミをなくすことはできますか？

肌の代謝が下がったことによって、表面に古い角質が積もって、肌の透明感がなくなっている状態をクスミと一般的には言います。角質なのでピーリングでとってあげましょう。

AQ14

クマをなくすことはできますか？

30代ぐらいだと目の下のたるみをクマといっている人がほとんどで、下まぶたが薄くなって下がってきている状態ですね。これはレチノール入りのアイクリームなどのコラーゲンケアでハリを出すことで若干解決します。

AQ15

メイクは肌に負担がかかりますか？

メイクが必ずしも肌に悪いとはいえません。メイクしているから肌が老けるとか荒れるとか、そういうものではないのです。それはファンデーションの選び方によります。ファンデーションというのは肌の表面に膜をつくっているもので、肌の中に浸透していくものではありません。肌の上にのっているだけで、肌と化学反応を起こすわけではないのです。化粧水や美容液というのは肌の中に入っていくように作られていますが、ファンデーションは入らないように粒子が大きく作られています。だから意外にかぶれにくいのですが、リキッドタイプは界面活性剤が多めなのでかぶれやすいです。水が入っていると、どうしても界面活性剤と防腐剤を入れなくてはならないので、水が入っていない固形のもののほうがいいですね。紫外線予防のためにもファンデーションは塗りましょう。

AQ16

肌にとって、スキンケア以外に気をつけることは？

生活面でいうならば睡眠が一番です。女性は食事のほうを気にしがちですが、じつは睡眠のほうが肌に大きい影響があります。寝ている間しか肌は新陳代謝をしないので、睡眠を削っているとどうしても老化は早まります。あとタバコを吸う人は老化が早いですよ。

AQ17

ボディ洗いで気をつけることは？

体を洗うのは固形石けんをおすすめしますね。液体だと量を使いすぎてしまうことが多いので、固形石けんのほうがやさしくていいです。ナイロンタオルとボディソープで全身を同じように毎日洗うと、だいたい洗いすぎになります。特に手と足が乾燥してきます。綿タオルで石けんを泡立てて、油分が多い背中と胸の真ん中あたりを洗って、あとの部分は毎日石けんで洗わなくても構いません。

お風呂上がりは、腕と足は尿素のローションやクリームを塗るなどしてケアを。肌はお湯をかけただけでも乾燥しますから。

蝴蝶网 hudie.com

「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」

body care:
Hand Massage

監修：うすき友美
02年に月桃精油配合スキンケア「ムーンピーチ」を開発。ハンドトリートメントを通じたスキンケアに関するカウンセリングのほか、雑誌、ラジオなどで活躍する。レセラ代表。
http://www.rethera.co.jp

ボディケア：身体と心はひとつながり

蝴蝶网 hudie.com

癒しのハンドマッサージ

手は一日中、休むことなく働いています。
ほんのひと時、マッサージをしていたわってあげましょう。
アロマによる自然のちからを取り入れることで、心からのすこやかさを取り戻せます。

文／瀬高早紀子　イラスト／藤村さやか

手からいたわる身体と心

マッサージというと脚や顔、背中を連想される方がそのほとんどではないでしょうか。でも実は、最も手軽にできて、身体や心、そして脳への影響もあると言われているのが〝手〟のマッサージ。「脚などに比べ症状を感じにくく、見ためを気にする方も少ないのですが、手は自分が思っている以上に疲れています。そしてたいていの方が、ハンドマッサージをされると驚かれます。自分の手がどれほど酷使され、何もケアされていないことに気づくんです。」

月桃精油配合クリームの開発にともない、このクリームを使用したハンドマッサージを約4年にもわたって行ってきたうすき友美さん。延べ300人以上の施術を通して実感したことは、その効能の幅広さでした。

「慢性的な手荒れや、肩こり、偏頭痛に眼精疲労など、効き目は人それぞれ異なります。でもみなさんに共通していたのは、それまで何をやっても効果がなかったのに、このハンドマッサージによってかなり改善した、という点です。顔色がよくなったり、むくみが緩和したり、現代ならではの乱れた生活習慣や不摂生による、原因不明の諸症状にも有効でした」

手は第二の脳と言われる理由

ハンドマッサージは、脳の働きにも影響してきます。指圧によって脳の血流量が上昇し、脳の活性化へとつながる、との実験結果もあり、学術機関も注目しています。

「それが〝手は第二の脳〟とも言われる所以です。手のひらには無数の神経細胞やツボがはりめぐらされていて、その一つひとつが脳に、そして身体全体へと影響を及ぼしています」

右手なら論理的な機能をつかさどる左脳へ、左手なら感性や直感など潜在的な意識へとつながる右脳へと、通じています。よってマッサージをするときも左手からはじめ、精神面をリラックスさせてから行うと、より効果があがるのです。

「本来、だれもが持ちえていた感じる力が麻痺してしている方がほとんどなんです。そのため、不調がピークに達するまで異変に気づかず、気づいた頃には、身体も心もすっかりまいってしまっている。そこでハンドマッサージによって脳を刺激し、身体中を解放していくこと、根本からの見直しが大切なんです」

また、うすきさんはハンドマッサージを希薄になりつつあるコミュニケーションを活性化させるツールのひとつとしても有効であるととらえています。

「互いに表情を見ながらマッサージをするうちに、相手を思いやる気持ちが芽ばえてくるんです。メールや携帯が普及して、直接、人と向き合って話す機会も、ましてや誰かの手に触れる機会もだいぶ減りました。それがハンドマッサージを通すと、される側はもちろん、する側も穏やかになれてすんなりできる。相手をいたわることは、そのまま自分をいたわることにもなるんです」

このようにハンドマッサージは普段、忘れかけていた人と人とのふれ合いや、直接的な気持ちのやり取りを思い出させてくれるものでもあるのです。

「http://bbs.minina.cn 收集在蝴蝶网下载」

ハンドマッサージ、その前に知っておきたいアロマのこと。

天然の植物で癒す、アロマテラピー

ミントの香りをかいだとき集中力が高まってすっきりとした気分になれたり、ラベンダーの香りをくゆらせた部屋ではすっと安眠できたり。このように、植物の香りによって本来の健やかさを取り戻すこと。そして心からリラックスできること。それがアロマテラピー。直訳すれば「芳香療法」といわれる自然療法の一種です。

「花やつぼみ、枝葉、果実に根など、その植物によって芳香成分を採り出す場所も、その効能も異なります。また、化学的、人工的に作られたものではなく、100%天然の植物から採取した成分だけでできたものがアロマテラピーに使われるエッセンシャルオイル（精油）です」（『カリス成城』・高橋久恵さん）

漢方やハーブは乾燥させた植物を使うのに対し、アロマテラピーでは、蒸留または圧搾によって抽出した液体＝精油の芳香性分を主役にしています。

そこには、植物の生きた生命力、エネルギーが凝縮されています。古くからヨーロッパでは医療にも利用されるほど重宝されてきたもので、その働きは入浴、化粧品などさまざまな方法で、私たちの健康や美容に活かされ、豊かな暮らしを支えてきたのです。

臭覚と脳、本能のつながり

ハンドマッサージをする際にも、精油成分が入ったオイルやクリームを使うと、香りによる相乗効果がもたらされ、効き目が一層高まります。

今回、使用する月桃クリームを例にとってみれば、コラーゲン生成作用や保湿作用など、身体面への効用のほか、月桃の香り自体の持つリラックス作用があることも侮れません。この「臭覚」を通して得られる作用はアロマテラピー独自のもので、人間の感情中枢へと働きかけると言われています。

鼻で感知された臭覚は大脳辺縁系といわれる「古い脳」の先へと届きます。そこは本能や情動をつかさどる場所で、肉体面では、自律神経やホルモン分泌を整え、精神面では緊張をやわらげ安心感を与えたり、情緒不安定を解消したりする効果があります。このような伝達経路をたどるのは、五感の中でも唯一、臭覚のみ。つまり、私たちの意識下ではコントロールできない部分を刺激し、そのとき最適な状態へと正常にしてくれるのが芳香作用ならではの重要な働きなのです。

では、現在約300種以上ともいわれる精油の中から自分に合ったものを見つけるにはどうしたらよいのでしょう。

「症状別に使い分けるのは慣れてきてからで十分。やはり、実際に香りをかいでみて自分が心地よく感じたり、リラックスしたりするものを選ぶことが第一です。たとえそこに記してある効能と自分が求めているものが違っていたとしても、心や身体が喜び、幸せを感じていたらそちらを選ぶのが正解。それを実感してこそ、アロマテラピーが効いてるというサインなのです」

「http://bbs.minina.cn 」

自分の身体が喜ぶのを感じましょう

ハンドマッサージLesson

ひとりでも可能ですが、ふたり一組でやるのが、ハンドマッサージの基本です。
手のひら、腕、指先。すみずみまで揉みほぐされることで、
今までに感じたことのなかった身体の喜びが得られるはずです。

マッサージの手順

用意するもの：◉ハンドタオル ◉化粧水、クリーム（どちらもアロマ効果のあるものだとより◎）

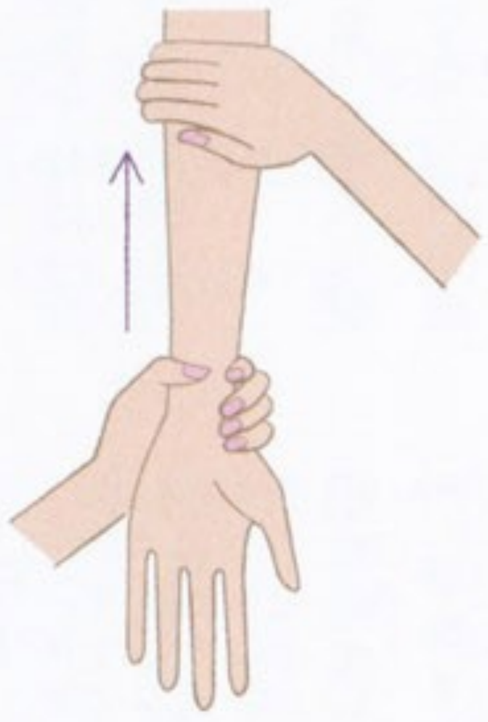
1. 腕に化粧水をつける。
2. クリームを手に取り軽くなじませる。
3. 左の腕から手首、手のひら、指の順に行う。オモテ側に返して同様の流れで。
4. ①、②と同様に化粧水、クリームをつける。
5. 右も③と同様に腕～指の順番に。オモテに返してまた同様の流れで行う。

*基本的にすべての動作は2、3往復繰り返して行います。

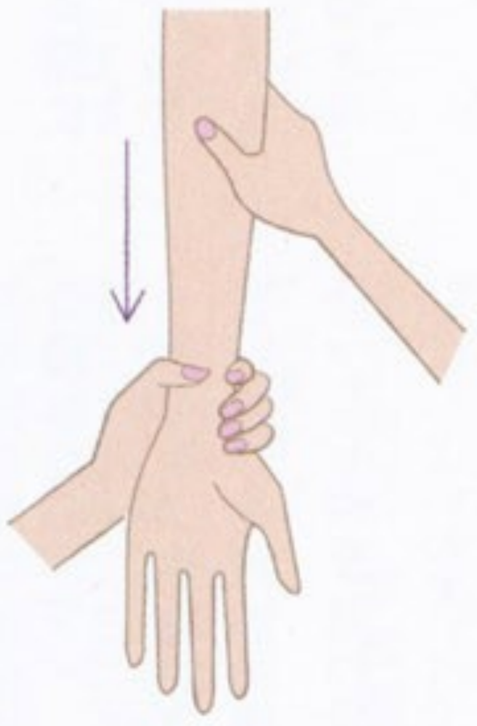
今回、使用した化粧水とクリーム

沖縄原産の月桃精油をふんだんに配合したクリームと化粧水。むくみやくすみを排出させ、肌の内側からの潤いを取り戻す効果がある。

腕

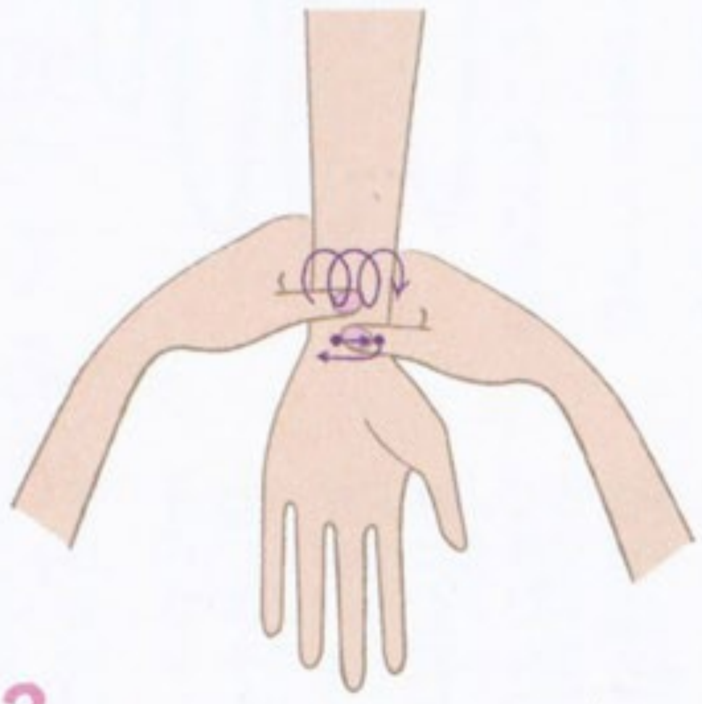


1
左手から行う。手首をにぎって固定し、手のひらと指全体を腕に密着させながら、肘下までゆっくり上にすべらせる



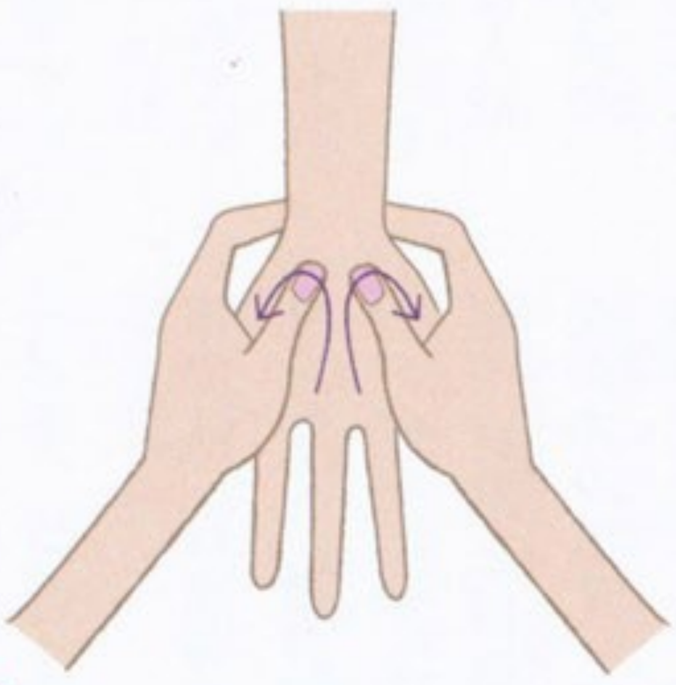
2
肘下から手首にかけて戻すときは、親指のみ腕の上面、その他4本の指は下から包みこむようにしてすべらせる

手首



3
両手の親指を図のように重ね、くるくると回転させながら、中央から左、右へとやさしくすすべらすように押す

手のひら



4
平泳ぎの脚の動きを描くように両親指で手のひらを押す。

蝴蝶网
hudie.com

症状別 手のツボの効きめ

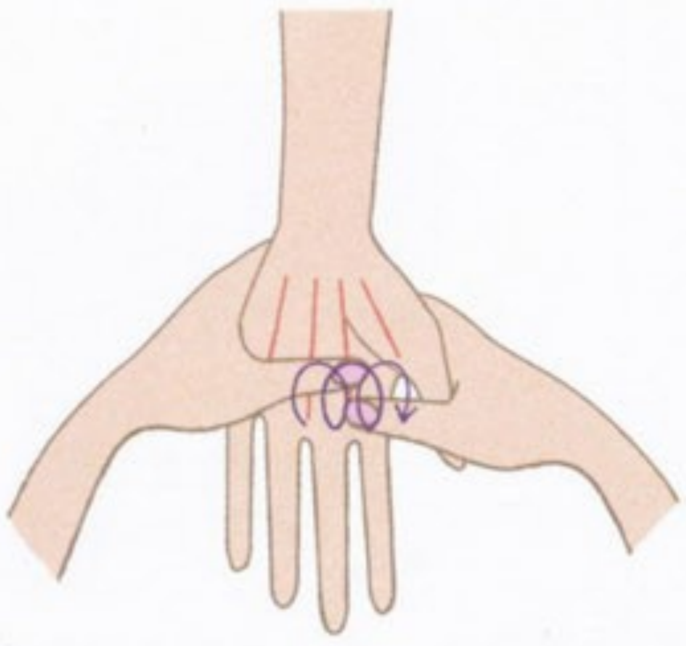
足裏と同じように、手にも無数のツボがあります。座ったままでも、いつでもどこでもやりやすい手のツボをマスターして、お手軽マッサージを覚えましょう。

肌荒れ

手のひらの肝・腎臓ツボ

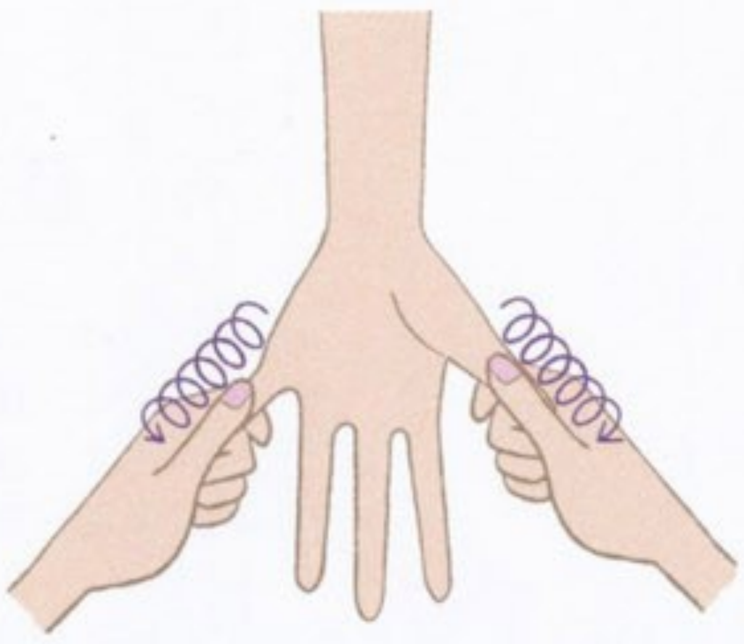
ストレス負担を受けやすい臓器「肝」を押して解毒し、気の流れをよくします。また、免疫力をつかさどるツボ「腎」を刺激することで臓器の働きを活発にし、肌荒れの原因になりがちな代謝不良を改善、促進します。

5
手首の下から中央に向かって押しながら移動。手のひらの中央のくぼみ（太陽神経叢）で、息を吐きながらぐっと両親指で押す



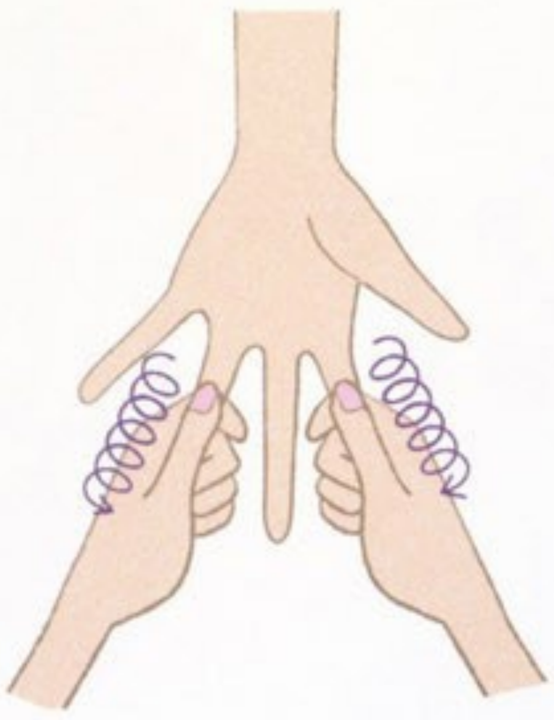
6
手首から各指の方へ、各骨と骨の間の筋肉を解きほぐすように親指を回転させながらマッサージ

指

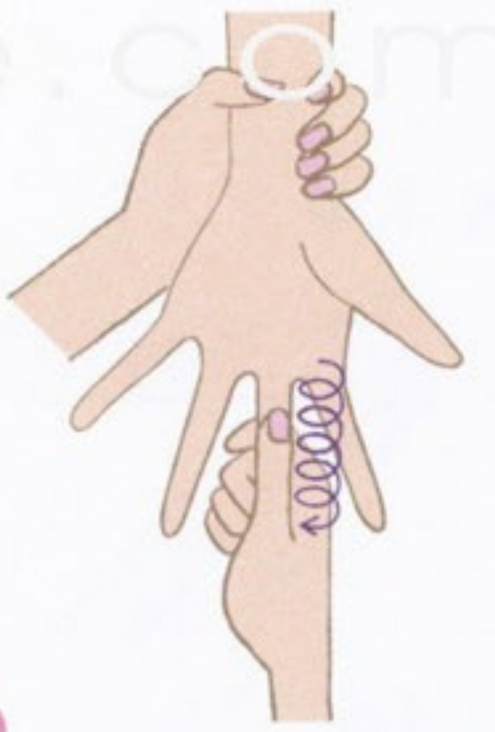


7
親指で（相手の）指の側面を、その他の指で全体を包みこんで、親指と小指をにぎる。親指を回転させながら押す

8
指先まできたら、引きのばすようにぴゅっと抜く



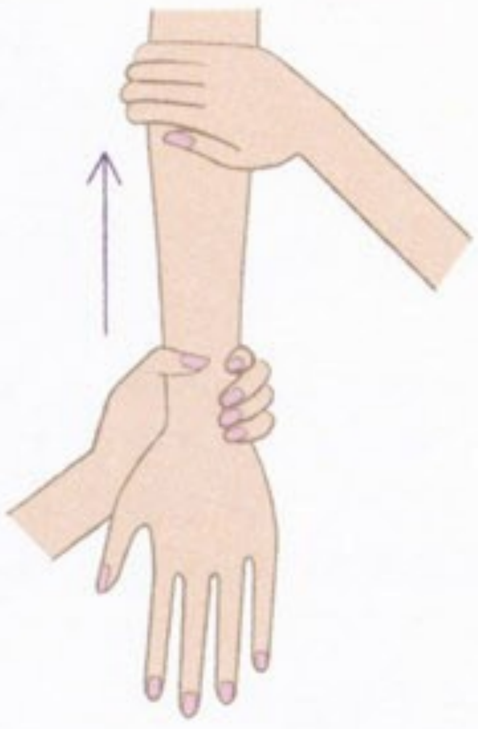
9
ひと指し指とくすり指も7、8と同様に回転させながら押し、指先で引き抜く



10
最後は手首を持ち、中指も同様に回転させながら押し、指先で引き抜く

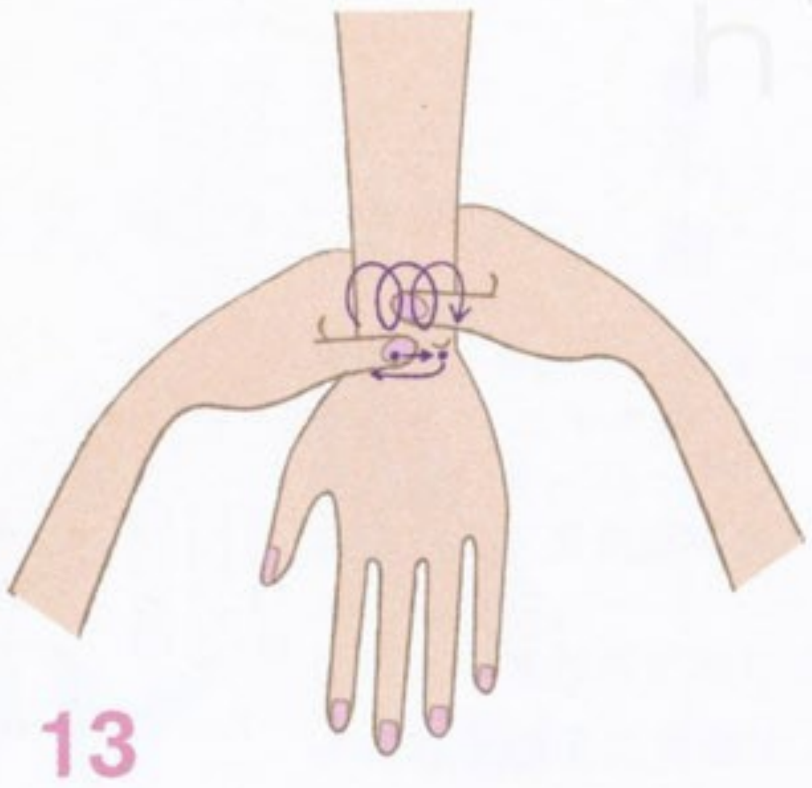
11
手の甲側を上にして、両手でやさしくはさみこむ

腕のオモテ側



12
1、2のやり方に従い、手首から肘下、肘下から手首へとマッサージする

オモテ側の手首



13
両親指をくるくると回転させながら手首を中心から左右へ押す。くるぶしの骨の周囲もまんべんなく行う

蝴蝶网
hudie.com

胃の疲れ、食べすぎ
手のひらの胃・脾臓ツボ

「胃」のツボは消化器系全般の活動をつかさどるため、ここを刺激することで疲れを緩和。「脾」は脾臓、胆のう、胃、小腸、大腸の働きを助け、消化吸収を高めます。

風邪気味
手のひらの肺のツボ

呼吸器系の機能を活性化させる「肺」のツボは、鼻水や鼻づまりなど、風邪の初期症状に効果的。外側からの刺激を肌で防御し、発汗調整なども行う皮膚機能とも密接な関係にあり、風邪の悪化に早期に対処するよう働きかけます。

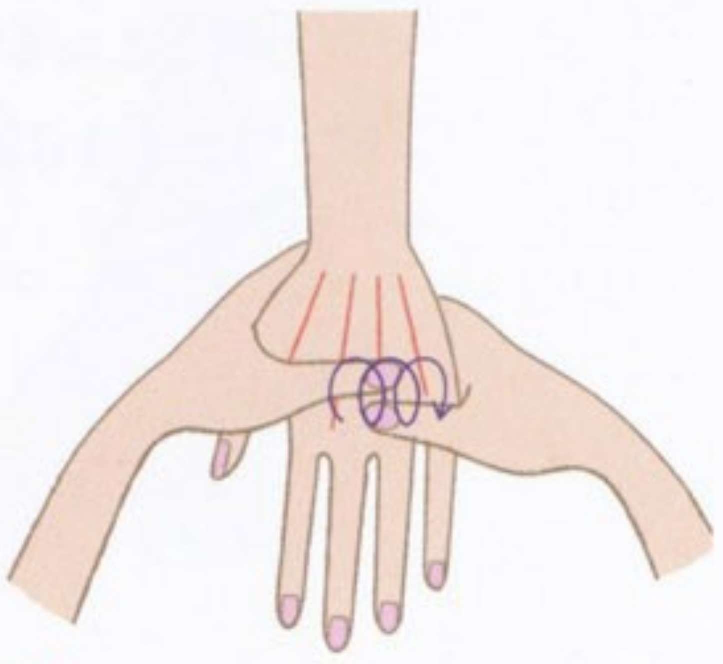
婦人科系
手のひらの十二指腸のツボ

自律神経の機能を正常化し、女性ホルモンの分泌を促します。同時に、女性ホルモンに含まれる神経伝達物質「セロトニン」、通称「幸せホルモン」を増やしてくれます。よって、婦人科系全般の症状におすすめです。

「http://bbs.minina.cn
搜集整理提供下载」

蝴蝶网
hudie.com

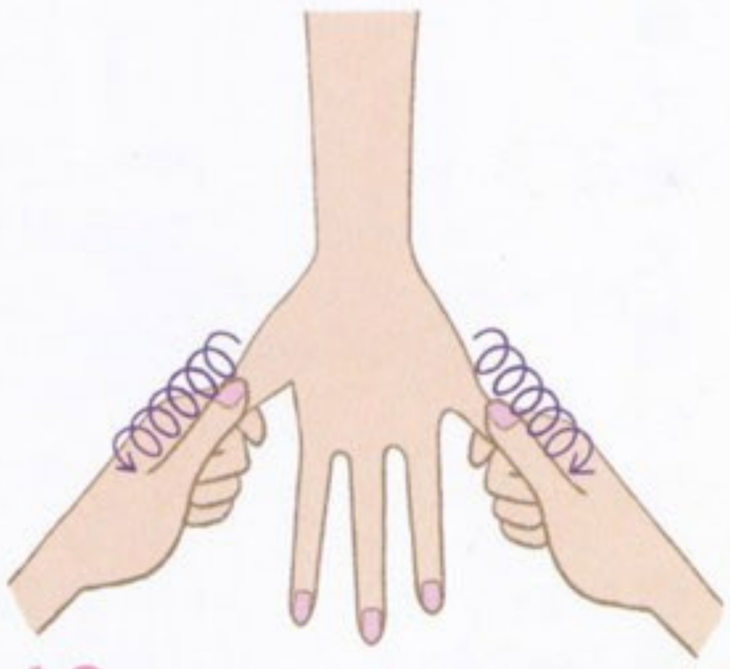
手の甲



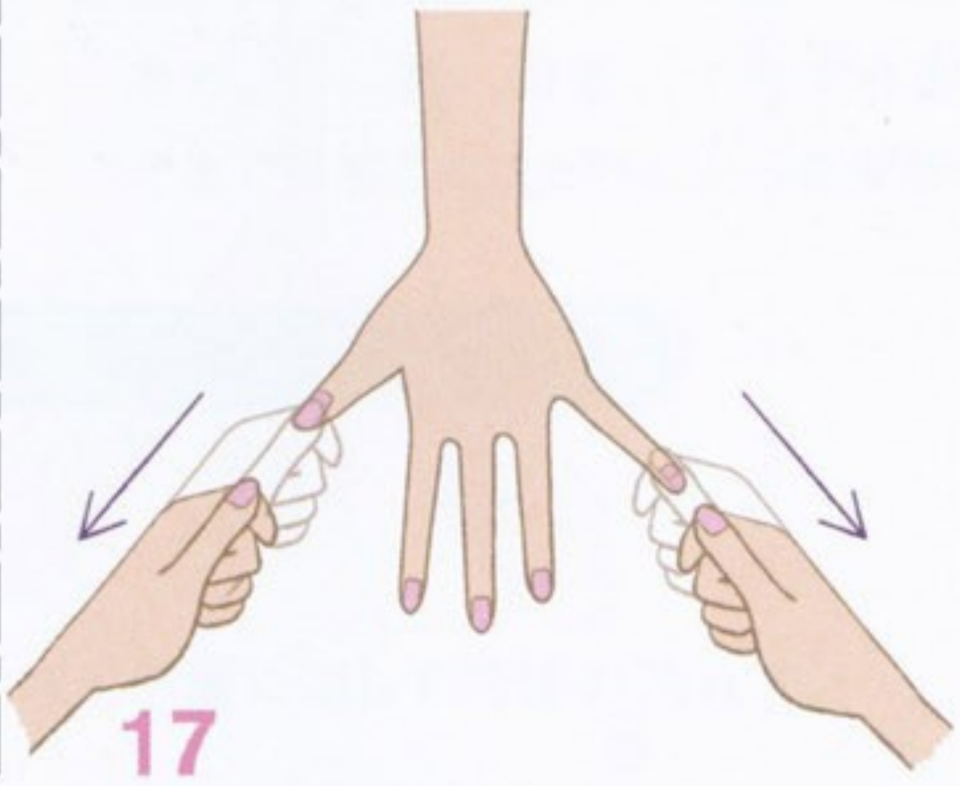
14
手の甲の骨と骨との間もくるくると親指を回転させながら押す。このとき、手首側から指の付け根に向かって動かす

15
手首を持ち、水かき部分を押し広げるように、手首方向へ向かって親指で押しもむ

手指



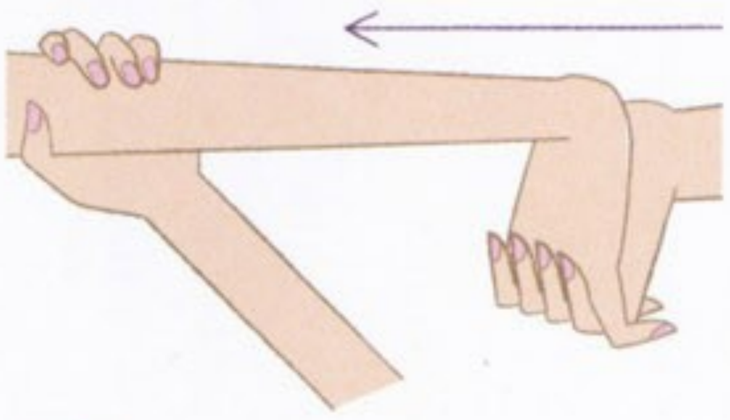
16
7と同様に、親指で（相手の）指の側面を、その他の指で全体を包みこんで親指と小指を持ち、回転させながら押す



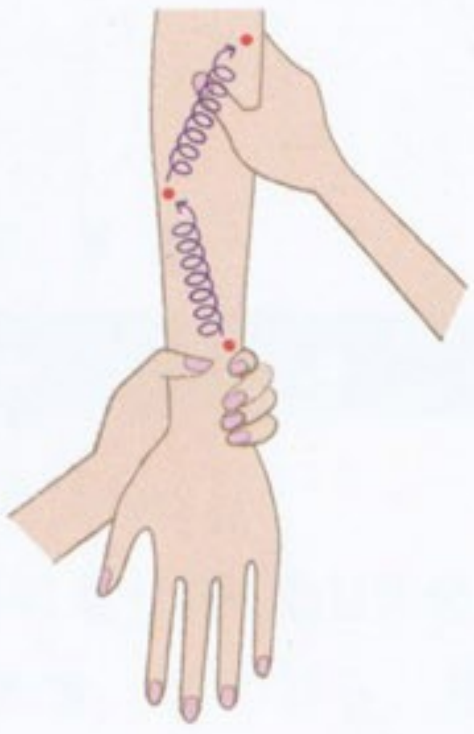
17
指先までできたら、引きのばすようにぴゅっと抜く。ひと指し指と薬指、中指の順に同様に行う

18
手首を持ち、指の側面をはさむように、親指とひと指し指で押しながら指先までマッサージ

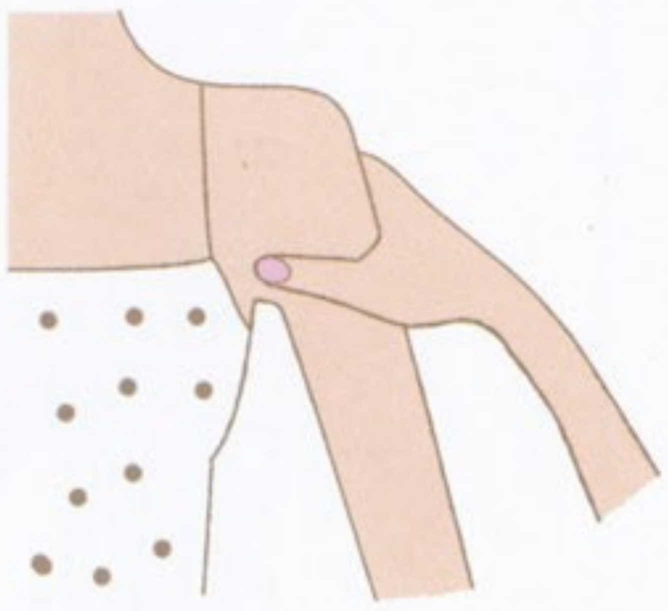
腕～上腕



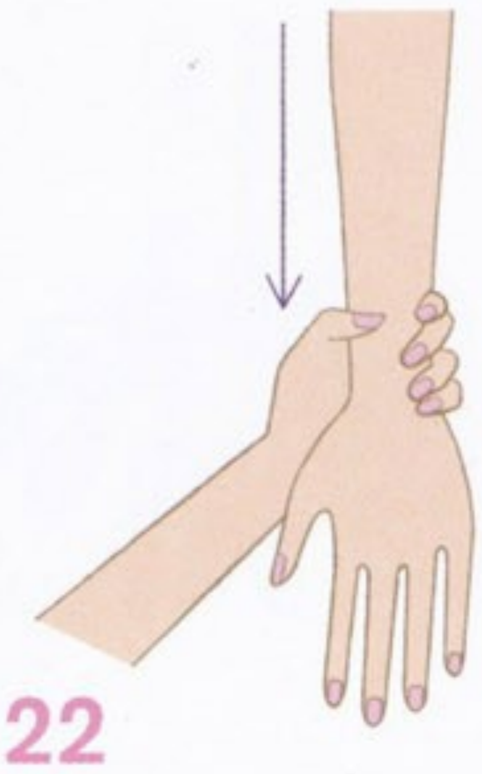
19
肘を下にして手のひらを腕に対して垂直に合わせて組み、反対の手で相手の肘を固定しながら押す



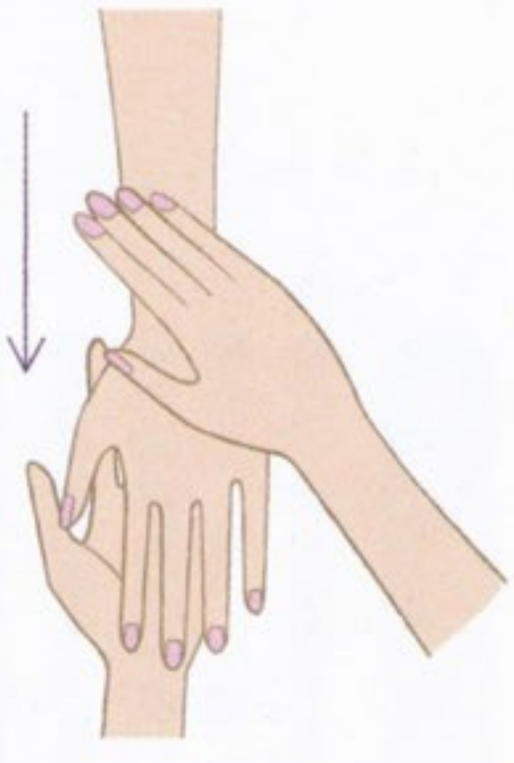
20
手のひらを上に戻す。手首を固定し、親指をくるくると回転させながら図にある3つのツボを順に押す



21
脇上の肩の付け根位置にあるツボをぐっと押す



22
手の甲を上にし、手首を持って自分のほうに引っぱる



23
手のひらを支え、もう片方の手で肘から手の甲あたりまでゆっくりさすったら終了。右手のマッサージを行う

冷え性

手の甲の中指循環系操法区

冷えの主な原因は血液循環の悪化です。その根本には、余分な老廃物、有害物の蓄積による臓器機能低下が影響しています。そこでこのツボを指圧し、生理機能を整えることで、血行がよくなり、冷え改善へとつながります。

不眠・不安

腕の霊道のツボ

「霊堂」と関係の深い背骨の第六、第七頸椎。ここのズレが精神不安を駆り立てるため、霊堂を指圧することによって整えます。「腎」のツボとのつながっていて、なんとなく不安感に襲われたときに押すと落ち着く作用もあります。

http://bbs.minina.cn

カリス成城 渋谷東急東横店
店長 高橋さんにおうかがいしました

アロマエッセンシャルオイルを使うコツ

エッセンシャルオイル（精油）は原液のままでは刺激が強いので、直接、肌につけたりせず、ベースオイル（植物油）などに薄めて使うようにしましょう。たとえば、オイル（5ml）に対してなら、精油一滴（0.05ml）程度、1%以下で十分です。成分的には肌に有効であっても、人によって反応はさまざま。かぶれや湿疹などが発生する方もいます。使用前は、二の腕の内側など、目立たない部分に塗ってパッチテストをしましょう。何かしら異常が出た場合は、使用は避けてください。使い方のアレンジとしてはワセリンに混ぜて軟膏にしたり、精製水に混ぜてローションにしたり。また、違う種類の精油をブレンドしてもよいでしょう。いずれの場合も、少量ずつ作って成分がとばないうちに早めに使い切ることをおすすめします。妊娠中の方や乳幼児は専門家、または医師の指導を受けてから使用してください。

さらに気分を変えたいときは
エッセンシャルオイルを変えてみる

エッセンシャルオイルの賢い選びかた

植物本来の芳香作用によって、
心身共に多用な効果をもたらしてくれるエッセンシャルオイル。
自分に合った選び方、正しい使い方を学んで、
暮らしに楽しく取り入れましょう。

蝴蝶网 .com

●婦人科系のお悩みには

クラリセージ

◉Salvia sclarea
◉科名　シソ科
◉産地　フランス・モロッコ
◉抽出　水蒸気蒸留法

ホルモンバランスを整える働きがあるので、月経を正常化したり、不快感を和らげたり、更年期障害にもよいと言われています。不安感を緩和し、気分を明るくさせるなど、精神作用も期待できます。

●風邪気味のときには

ユーカリ・ラジアータ

◉学名　Eucalyptus radiata
◉科名　フトモモ科
◉産地　オーストラリア
◉抽出　水蒸気蒸留法）

抗ウイルス作用があります。とくにラジアータは呼吸器系に有効で、風邪やのどの痛みなどの風邪の諸症状を緩和してくれます。また数あるユーカリの中でもラジアータは刺激が弱いためお子様にもおすすめです。

●肌荒れのお悩みには

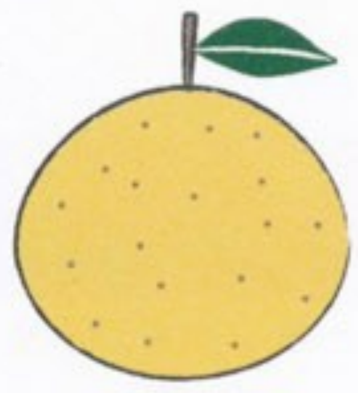
カモマイルロマーン

◉学名　Anthemis nobilis
◉科名　キク科
◉産地　イタリア
◉抽出　水蒸気蒸留法

ニキビ、かゆみ、肌の炎症などを緩和し、ラベンダー精油を混ぜるとその効き目はいっそう高まります。また、ひどい肌荒れにはオイルなどで薄め、手のひら中心にある太陽神経叢（p.87）を押すと効果的です。

●胃の疲れ、食べすぎに

伊予柑



◉citrus iyo
◉科名　ミカン科
◉産地　日本（愛媛）
◉抽出　水蒸気蒸留法

甘さの中にほんのりビターな香りが残る、めずらしい柑橘系。胃腸や肝機能を調整し、食べ過ぎて疲れた胃にも対応。食欲のコントロールや便通の促進にも働きかけます。保存期間は2年と長めです。

●不眠のお悩みには

ラベンダートラディショナル

◉学名　Lavandula
◉科名　シソ科
◉産地　フランスイギリス
◉抽出　水蒸気蒸留法

中枢神経を整え不眠の原因にありがちなストレスからくる緊張や不安を和らげたり、精神疲労を回復させる効果があります。血圧を適正値に下げ、呼吸を整える作用からも、不眠症改善にもつながると言われています。

●冷え性のお悩みには

マージョラムスウィート

◉学名　Origanus majorana
◉科名　シソ科
◉産地　フランス
◉抽出　水蒸気蒸留法

血液循環を促進して、体を温め、冷えや肩こりを改善。就寝前の入浴の際、お湯に数滴たらすなどの使い方もおすすめ。また冷えからくる筋肉痛や関節痛にも有効。神経系の鎮静効果にも優れ、精神安定に効果的。

http://bbs.minina.cn

e-MOOK

Cath Kidston®

"THANK YOU!" BOX

『キャス・キッドソンへようこそ』2009 AW SPECIAL edit.
— キャスさんからの贈りもの —

9月15日(火) 発売!
予価 1500円

すべてのキャス・キッドソンファンへ、感謝をこめて
キャスさんからのスペシャルなプレゼントが届きました。

大好評をいただいた『キャス・キッドソンへようこそ2』から半年。
ブランドを愛してくれている日本のファンへの「ありがとう」の気持ちをこめた、
キャスさんからの"THANK YOU!" BOXができました。
日々、親しい人への贈りもののような気持ちでプロダクトを作っているというキャスさん。
この本は、そんなキャスさんの気持ちがつまったスペシャルギフトボックスです。

『Cath Kidston® "THANK YOU!" BOX』のスペシャルな内容をご紹介

特別付録 キャス・キッドソン特製
ローズ スプリグ ブルー柄
3wayポーチ付き メガトート

キャスの定番人気柄
「ローズ スプリグ ブルー」
伝統的なバラとモダンなドットを組み合わせたこの柄は、ブランド初期から存在する、キャスを象徴する柄です。

サイズ:
バッグ H32×W46.5×D20cm
ポーチ H18×W25cm

ポーチは
りの使い方が
できます。

バッグに付けたり

バッグをしまったり

単体で使っても もちろんOK!

人気のバッグからポーチなどの小物、
ステーショナリー、キッチン雑貨まで

1冊まるごと、キャス・キッドソン!

BAG Collection
- ロンドン—東京2都市"キャス好き"スナップ
- 日本限定バッグ&アイデア満載のユニークバッグたち
- Ask Cath! キャスさんに聞く8つの質問

HOME Collection
- 大橋利枝子さんが、キャスの新作ホームコレクションを紹介!
- 「私流、キャスのつかい方」

KITCHEN Collection
- いがらしろみさんが作るスイーツ キャスと一緒に"おいしい"時間
- キャスの食器とキッチン雑貨 ほか

※内容は変更になる場合があります。

http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载
蝴蝶网 hudie.com

宝島社 http://tkj.jp お求めは全国の書店、一部のコンビニ、インターネットで。

リンネル

Hair & Beauty

present

リンネル ヘア＆ビューティが選んだ、
もっときれいになれるアイテムをお届けします。
巻末のはがきでご応募ください。
締め切りは2009年12月末日です。

1

ムーンピーチリヴァイブ アロマトリートメント クリーム（34ml）（5名）

沖縄原産の希少な月桃のエッセンシャルオイル、ラベンダーエッセンシャルオイルがふんだんに配合された、全身用トリートメントクリーム。日本が誇る伝統的なハーブの月桃に、肌と心が癒されるような使い心地です。セルフマッサージを合わせることにより、くすみやむくみを排出し、肌に内側から輝くような輝きを与えてくれます。外出先や旅行先などへの携帯にも便利なサイズです。

2

ウテナ　プロカリテ まっすぐブローウォーター（3名）

くせ毛用、ヘアメイクシリーズプロカリテより、雨の日も広がりにくく、まとまり感をキープする、まっすぐブローウォーターをプレゼント。ヒートプロテクト成分配合で、ドライヤーの熱から髪を守り、忙しい朝も毛先までつるつるしたまとまりやすい髪に。グリーンフローラルの香りでイヤな匂いもよせつけません。

問い合わせ先：ウテナ0120-305411

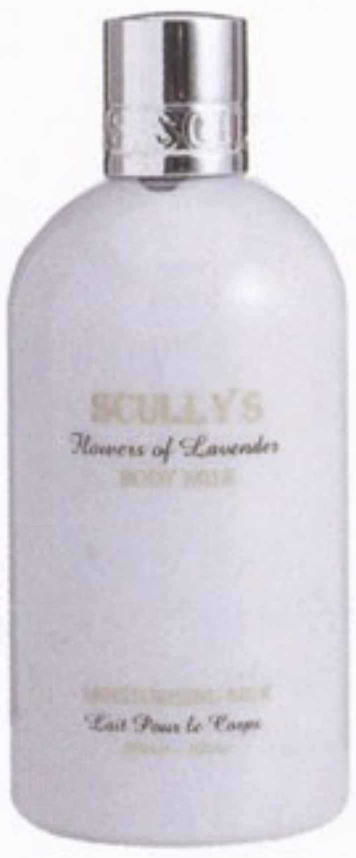
3

アグロナチュラ マッサージオイルCT（シトラス）（3名）

日本とイタリアで共同開発されたオーガニックコスメ・アグロナチュラ。スルっとのびてベタつかないマッサージオイルは、10～15種類の植物エキスを配合。かかとや肘などかさつきが気になる部分のお肌を優しく整えてくれます。レモンペッパー、ローズゼラニウム、ローズマリーなどの中から、リラクゼーションを目的としたシトラスを3名にプレゼント。

4

スカリーズ ラベンダーボディミルク（5名）



ニュージーランドの豊かな自然で育まれた植物原料と、アロマエッセンシャルオイルをベースとしたスキンケア・ボディケア製品のブランド「スカリーズ」。ラベンダーの自然な香りが心地よく、きめ細やかなローションは、肌を柔らかく、しなやかにしてくれます。ラベンダーの治癒効果で荒れた肌や乾燥肌を改善。軽いつけ心地で、使用後のさらっとした感触もうれしい。

5

ユイル・エ・ボーム フェイスマスク（3名）

効能の高い種子オイルのパワーを活用した、フランス発のビオコスメ。良質のクレイと保湿効果の高い植物エキスを配合し、やさしく汚れを奥から吸着するフェイスマスクをプレゼント。ホホバオイルやアーモンド、ローズヒップ種子オイルの力で、肌の再生機能がアップ。15分肌にのせると、生まれ変わったようなモチモチ肌に。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

http://bbs.minina.cn
蝴蝶网 hudie.com

「http://bbs.minina.cn 搜集精品提供免费下载」

ア

アクセーヌ
大阪府大阪市北区豊崎3-19-3　0120-120783

アバンティ
東京都新宿区大京町31 二宮ビル1F
03-3226-7110

アユーラ ラボラトリーズ
東京都港区南青山3-18-14　0120-090-030

RMK
東京都品川区大崎1-6-3 大崎ニューシティ3号館
0120-988-271

アワビーズ　東京都渋谷区千駄ヶ谷3-50-11
明星ビル5F　03-5786-1600

アンビデックス
東京都渋谷区元代々木町17-9 3F　03-3481-4742

イデアインターナショナル（アグロナチュラ）
東京都港区芝5-13-18 MTCビル7F
03-5446-9515

イプサ
東京都港区赤坂7-1-16　0120-523543

ヴェレダ・ジャパン
東京都新宿区西新宿3-2-26　0120-070-601

s.t.closet（リオ横山）　052-331-9237

エタミンヌ ア ラ プチ メゾン
東京都渋谷区猿楽町26-8　03-5728-1826

エテュセ
東京都港区南青山3-18-14　0120-074316

オーピーアイジャパン
神奈川県横浜市西区みなとみらい2-2-1
横浜ランドマークタワー30F　045-222-6570

オリジンズ
東京都千代田区永田町2-11-1
山王パークタワー24F　03-5251-3550

カ

花王ソフィーナ
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10　03-5630-5040

カネボウ化粧品
東京都港区虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー
0120-518-520

キャン
東京都杉並区高円寺北2-6-1 高円寺千歳ビル
0120-112-961

GOOD DAY
東京都港区北青山3-3-13 2F　03-5772-6774

クラランス
東京都港区六本木6-8-10　03-3470-8545

ケーツー・インターナショナル（ヴェリマ）
岡山県岡山市中区国富739-10　086-270-7570

ゲラン
東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル4F
0120-140-677

コーセーコスメニエンス
東京都中央区日本橋3-6-2　03-3273-1538

コスメデコルテ
東京都中央区日本橋3-6-2　03-3273-1676

conocoto
東京都渋谷区神南1-9-11 インタービル2 B1F
03-3770-0537

サ

サンタ・マリア・ノヴェッラ
東京都中央区銀座6-12-13 1F　03-3572-2694

シービック（ガミラシークレット）
東京都港区南青山2-5-17　03-5414-0841

資生堂
東京都中央区銀座7-5-5　0120-81-4710

ジャンパール（ビオデルマ）
東京都新宿区市谷本村町1-1　0120-77-0469

ジュリーク・ジャパン
東京都渋谷区恵比寿2-20-17
代官山サンライトビル401　03-5489-4311

シュウ ウエムラ
東京都新宿区西新宿3-7-1　03-6911-8560

スカリーズカスタマーセンター
http://scullys.jp/　03-6421-7831

スイスライン ジャパン（ユイル・エ・ボーム）
東京都千代田区平河町1-3-12 第2秩父屋ビル3F
03-5216-1785

スタイラ（ジョンマスターオーガニック）
東京都港区南麻布2-12-7 南麻布TMDビル8F
03-5418-8077

スピック＆スパン BC SALON 渋谷店
東京都渋谷区渋谷1-14-11　03-6418-0070

タ

cholon 札幌店　011-210-0787

cholon 代官山店　03-5456-4465

ドゥ・ラ・メール
東京都千代田区永田町2-11-1
山王パークタワー24F　03-5251-3541

常盤薬品工業（サナ）
東京都品川区南大井6-20-14
イーストスクエア大森4F　0120-081-937

ドクタープラント
東京都渋谷区広尾1-1-39
恵比寿プライムスクエア14F　03-6419-2793

トレビエ
東京都渋谷区神宮前2-6-14 第2神宮前ビル102
03-6802-4378

ナ

ナーズ ジャパン
東京都港区東新橋1-6-2　0120-356-686

n°11 jiyugaoka
東京都目黒区自由が丘1-26-18 アイケイビル1F
03-3723-8811

n°44
東京都渋谷区神宮前3-20-21 ベルウッド原宿1F
03-3475-4044

ニーム 代官山店
東京都渋谷区猿楽町26-11 ノブハウス
03-3463-0526

ニーム プルミエ・エタージュ 恵比寿店
東京都渋谷区恵比寿西1-21-5 大野ビル1F
03-3496-8830

ニーム プルミエ・エタージュ 名古屋店
愛知県名古屋市中村区名駅1-2-1
名鉄百貨店本店ヤング館1F　052-585-7410

ノンサンス代官山店
東京都渋谷区猿楽町28-3　1F　03-3462-5430

ハ

ハイジ
東京都目黒区上目黒1-2-9 ハイネス中目黒109
03-5722-3282

ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ
渋谷キャット ストリート店
東京都渋谷区神宮前5-17-9 1F　03-5468-3916

furfur
東京都渋谷区神宮前1-11-6 ラフォーレ原宿2F
03-3479-2005

フラッパーズ
東京都渋谷区桜丘町29-24
桜丘リージェンシー302　03-5456-6866

ブルーブルーエ アトレ恵比寿店
東京都渋谷区恵比寿南1-5-5　アトレ恵比寿5F
03-5475-8407

プレスルーム
東京都港区白金5-6-18　03-3449-1192

プロスペール（イソップ）
東京都渋谷区神宮前2-31-1　03-5785-3848

ポール＆ジョー ボーテ
東京都中央区銀座1-7-10　0120-766-996

ボビイ ブラウン
東京都千代田区永田町2-11-1
山王パークタワー24F　03-5251-3485

マ

マークスアンドウェブ
東京都港区西麻布2-26-18　03-5468-0545

マチルダ エル シエル
神奈川県横浜市都筑区中川中央1-8-11
グランドセンター北1F　045-913-3125

松山油脂
東京都墨田区東墨田2-17-8　0120-800-642

メイクアップフォーエバー
東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル4F
03-3263-9321

メイベリン ニューヨーク
東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー
03-6911-8585

ヤ

ユナイテッドアローズ 原宿本店 ウィメンズ館
東京都渋谷区神宮前2-31-12 B1F-1F
03-3479-8176

ラ

ランプ ハラジュク
東京都渋谷区神宮前4-28-15　03-5411-1230

ル サロン ド ミヌウ（ヤマトドレス）
東京都千代田区神田佐久間町3-24-3
03-3864-4660

レセラ有限会社
東京都港区港南2-15-1　0120-6021168

レブロン
東京都千代田区麹町1-3 ニッセイ半蔵門ビル7F
0120-803-117

ローラ メルシエ
東京都港区南青山5-7-17・6F　03-5467-9550

ロクシタン ジャポン
東京都千代田区麹町4-8 麹町クリスタルシティ14F
03-3234-6940

ロゴナジャパン
東京都千代田区九段南2-4-11・6F　03-3288-3122

ワ

Wafflish Waffle
東京都渋谷区神宮前5-16-15
03-3409-6070

蝴蝶网
hudie.com

http://bbs.minina.cc

ア

ARTI Ⓢ SALON（アンティス サロン）
東京都渋谷区神宮前6-9-11 堺ビル3F
03-5778-2214
営11:00 ~ 21:00、土10:00 ~ 20:00、
日・祝10:00 ~ 18:00
休月曜（祝日の場合翌火曜）、第3火曜
CUT ¥7,350 ~、CUT&PERM ¥14,700 ~、
CUT&COLOR ¥14,700 ~ 学割あり
http://www.artis-salon.com

ACQUA omotesando（アクア オモテサンドウ）
東京都渋谷区神宮前5-2-14 Gate Square2F
03-3400-8585
営13:00 ~ 22:00、土・日・祝11:00 ~ 19:00
休月曜（祝日の場合は翌火曜）
CUT ¥6,825 ~、CUT&PERM ¥14,700 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~ 学割あり（平日のみ）
http://www.acqua.co.jp

ACQUA harajuku（アクア ハラジュク）
東京都渋谷区神宮前1-10-23
Fontaine Harajuku Bldg 03-3478-0202
営13:00 ~ 22:00、土・日・祝11:00 ~ 19:00
休月曜（祝日の場合は翌火曜）
CUT ¥6,825 ~、CUT&PERM ¥14,700 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~ 学割あり（平日のみ）
http://www.acqua.co.jp

anti lagoon（アンティラグーン）
東京都港区南青山5-3-10FROM-1st BF
03-5778-7111
営11:00 ~ 21:00、木・金13:00 ~ 22:00、
日10:00 ~ 20:00、祝10:00 ~ 19:00
休水曜
CUT ¥6,500、CUT&PERM ¥13,500 ~、
CUT&COLOR ¥16,000 ~
http://www.anti-world.jp/

VeLO（ヴェロ）
東京都渋谷区神宮前3-27-17 WELL原宿3F
03-5411-5051
営11:00 ~ 21:00、日・祝11:00 ~ 19:00
休火曜、第1・3月曜
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥13,650 ~ 学割あり
http://www.velo-salon.com

ULTRA©（ウルトラシー）
東京都渋谷区神宮前3-21-16
03-3796-3955
営11:00 ~ 21:00、土11:00 ~ 20:00、
日・祝11:00 ~ 18:00 休火曜
CUT ¥6,300、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~ 学割あり

8½ eight&half（エイト アンド ハーフ・アトリエ）
東京都渋谷区猿楽町28-10 モードコスモスビル4F
03-3770-0002
営10:00 ~ 20:00 日・祝10:00 ~ 19:00 休火曜
CUT ¥6,500、CUT&PERM ¥14,000 ~、
CUT&COLOR ¥13,500 ~ 学割あり
http://www.eight-half.com

カ

GUZZLE HARAJUKU（ガズル ハラジュク）
東京都渋谷区神宮前1-9-8 KI438ビル1F
03-3470-5629
営12:00 ~ 22:00、土・日・祝10:30 ~ 19:30
休火曜、第3月曜（祝日の場合、水曜定休）
CUT ¥6,300、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~ 学割あり
http://www.guzzlehair.com

サ

YY（シカシカ）
東京都渋谷区代官山町14-5 シルク代官山2F
03-6416-1212
営12:00 ~ 21:00、土・日・祝11:00 ~ 19:00
休火曜
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥11,550 ~ 学割あり
http://www.y-y-y-y.jp

タ

DADA CuBiC（ダダ キュービック）
東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル1F
03-5766-8[illegible]82
営11:00 ~ 21:00、土10:00 ~ 20:00、
日・祝10:00 ~ 18:00
休月曜、第2火曜
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥13,650 ~、
CUT&COLOR ¥14,700 ~ 学割あり
http://www.dadacubic.co.jp

Double（ドゥーブル）
東京都渋谷区神宮前4-13-13
フォレストプラザ表参道1F 03-3475-6060
営12:00 ~ 21:30、土11:00 ~ 20:30、
日・祝11:00 ~ 19:30 休第3月火曜
CUT ¥6,825 ~、CUT&PERM ¥13,650 ~、
CUT&COLOR ¥13,125 ~
http://www.double.ne.jp/

ナ

NATUЯA（ナチュラ）
東京都港区北青山3-5-14 B1F 03-5770-3963
営12:00 ~ 21:30、土・祝11:00 ~ 21:00、
日11:00 ~ 19:00
休月曜（祝日の場合は翌火曜）
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~ 学割あり
http://www.natura-hair.jp/

ハ

PANORAMICA（パノラミカ）
東京都渋谷区神宮前2-31-21
VIALETTO HARAJUKU B1-003
03-3408-3441
営11:00 ~ 21:00 休火曜
CUT ¥6300 ~、CUT&PERM ¥13,650 ~、
CUT&COLOR ¥13,650 ~
http://home.rasysa.com/panoramica/

BANGS（バングス）
東京都渋谷区神宮前3-15-3
03-5474-1407
営11:00 ~ 21:00、日11:00 ~ 19:00 休火曜
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥13,650 ~、
CUT&COLOR ¥13,650 ~
http://www.yes-bangs.com/

P* s（ピース）
東京都渋谷区神宮前4-28-17
ボルテ・ボヌール原宿3F 03-6411-4501
営12:00 ~ 22:00、土11:00 ~ 21:00、
日・祝11:00 ~ 20:00 休第1・3火曜
CUT ¥6,300、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~ 学割あり
http://www.ps-room.com

fifth（フィフス）
東京都渋谷区神宮前6-15-14
ガーデンスクエア原宿3F 03-5766-0552
営11:00 ~ 21:00、日・祝10:00 ~ 19:00
休月曜・第1・3火曜
CUT ¥6,500、CUT & PERM ¥12,500 ~、
CUT & COLOR ¥13,500 ~

boucle（ブークル）
東京都渋谷区神南1-15-9 岩瀬ビル3F
03-3780-0337
営13:00 ~ 22:00、土・日・祝・月11:00 ~ 20:00
休火曜、第3水曜
CUT ¥6,300、CUT & PERM ¥12,600 ~、
CUT & COLOR ¥12,600 ~
http://www.boucle.jp

FLOWERS（フラワーズ）
東京都渋谷区神宮前5-3-21 1F 03-5774-8707
営12:30 ~ 21:30、土10:00 ~ 20:00、
日・祝10:00 ~ 18:00 休月曜、第1・3火曜
CUT ¥6,500、CUT & PERM ¥13,000 ~、
CUT & COLOR ¥13,000 ~
http://www.flowers-617.com

BRIDGE（ブリッジ）
東京都渋谷区神宮前6-9-11 堺ビル2F
03-3400-0214
営11:00 ~ 21:00、土10:00 ~ 20:00、
日・祝10:00 ~ 18:00
休月曜（祝日の場合は翌火曜）、第3火曜
CUT ¥7,350 ~、CUT&PERM ¥14,700 ~、
CUT&COLOR ¥14,700 ~ 学割あり
http://www.artis-salon.com

polka dot（ポルカドット）
東京都渋谷区神宮前3-28-4 2F 03-5772-9595
営11:00 ~ 21:00、日・祝10:00 ~ 19:00
休火曜
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥13,120 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~ 学割あり
http://www.polkadot-hair.com/

マ

MÉLANGE（メランジ）
東京都港区南青山5-8-3 エクボビル3F
03-3407-5432
営11:00 ~ 21:00、木13:00 ~ 23:00、
日・祝10:00 ~ 19:00 休なし
CUT ¥6,820、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~
http://www.e-melange.com

ラ

RADICAL（ラディカル）
東京都渋谷区神宮前4-27-2 アレスビル2F
03-3479-0133
営12:00 ~ 21:00 休火曜、第3月曜
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥14,700 ~、
CUT&COLOR ¥14,700 ~
http://www.hairmake-radical.com/

ROOTS（ルーツ）
東京都渋谷区神南1-20-7 カワハラビル3F
03-3770-1242
営11:00 ~ 21:00、土10:00 ~ 20:00、
日・祝10:00 ~ 19:00
休火曜、第3月曜（祝日の場合は翌火曜）
CUT ¥6,300 ~、CUT&PERM ¥12,600 ~、
CUT&COLOR ¥12,600 ~
http://www.roots-shibuya.com

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

リンネル Hair & Beauty

2009年10月12日発行

共同発行人　石倉笑　藤澤英一
編集　西山千香子　雨宮由佳　柏村結実
編集協力　田中絵真　江崎菜都子　本間カオリ　関本陽子

販売責任者　江澤隆志
制作責任者　伊藤俊之

発行所　株式会社宝島社
東京都千代田区一番町25番地
営業　03-3234-4621
編集　03-3239-0069
広告　03-3234-3917
http://tkj.jp

郵便振替　00170-1-170829　（株）宝島社

印刷製本　大日本印刷株式会社

乱丁・落丁本は小社送料負担にてお取り替えいたします。

●お願い
本誌の内容に関するお問い合わせは、小誌編集部まで
ファックス（03-3239-6096）にてお願いいたします。
なお本誌内容の範囲を超えるご質問に関しましては、
お答えできない場合もございますので予めご了承ください。
本誌に掲載されている商品名は各々会社の商標です。
また、本誌においてTMおよび®マークは省略しております。

★本誌の無断転載、複製を禁じます。
©TAKARAJIMASHA 2009
Printed in JAPAN

蝴蝶网
hudie.co

staff

表紙デザイン　大島達也（Dicamillo）
表紙写真　豊田佳弘

本文デザイン　大島達也（Dicamillo）
高橋良
加藤奈奈
okaka

http://bbs.minina.cn

私らしいナチュラルおしゃれのためのコーディネートと手作り

好評発売中!

Liniere リンネル vol.6

ナチュラルファッションが人気の『リンネル』、待望の秋号が発売!
注連野昌代さん、雅姫さん、内田彩仍さんなど、
おしゃれ上手な方々がこの秋にぴったりな着こなしを紹介。
リンネル初めての特別付録にも注目です。

注連野昌代さんの 素材で楽しむ秋服

カシミア、シルク、ウール。
素材の個性を生かした
上級な大人の着こなしを。

雅姫さんの 「これからもずっとお気に入り」 一年中楽しむ定番＋α

定番アイテムの上手な着こなし方を、
雅姫さんにうかがいました。

内田さんが初秋の
湯布院で出会った
美味しいもの、
かわいいものを
教えてくれました。

内田彩仍さんの お気に入りを探す旅 ～湯布院編

重ねて着まわす
30バリエーション!
“定番で新しい”
1ヶ月コーデBOOK

大場美奈さん、菊地智子さん、
田中裕子さん、岡優さん

私らしさをプラスする、秋の重ね着

『リンネル』初めての特別付録は、
人気ブランド「ニーム」とのコラボバッグ!

ブランドコラボ 特別付録

ニーム ボーダーランチトート

サイズ：H17.5×W28×D12.5cm

この秋注目の
ボーダー柄バッグは、
大活躍まちがいなしです。

エッフェル塔がモチーフの
赤いチャームつき!

リンネル vol.6

定価880円

宝島社 http://tkj.jp お求めは全国の書店、一部のコンビニ、インターネットで。

「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」

蝴蝶网

Liniere
Hair & Beauty

9784796671842

島社 e-MOOK

価880円 本体838円 雑誌60725-50

ISBN978-4-7966-7184-2
C9476 ¥838E

1929476008381